|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! МНЕ ОЧЕНЬ СТРАШНО ОБРАТИТЬСЯ К ВАМ НАПРЯМУЮ – БОЮСЬ, ЧТО ВЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОЙМЁТЕ МЕНЯ! Я ОЧЕНЬ ПРОШУ ВАС ПРОЧИТАТЬ МОЮ ИСТОРИЮ… МОЖЕТЕ НАЧАТЬ В ЛЮБОМ ПОРЯДКЕ – Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО У МЕНЯ ПЕРВОЕ ПОЯВИЛОСЬ…  ВОЗМОЖНО ОНА ПОМОЖЕТ ВАМ ОБРАТИТЬ НА МЕНЯ ВНИМАНИЕ!!! | | |
| МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ… | МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ИЗГОЕМ… | МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С НАРКОТИКАМИ… |
| Я не осознавал, что со мной происходит. Не показывал, что мне плохо. Мне стало очень грустно. Постоянно не хватает сил что-либо делать, болит голова, почти не сплю. Окружающие люди часто жалуются на то, что я стал раздражительным, разучился управлять своим гневом. Учителя говорили моим родителям, что я перестал учиться, не участвую в жизни класса и школы. Также мои родители заметили, что я практически перестал есть… Я настолько сильно перестал понимать, что со мной происходит, что не заметил, как стал носить исключительно черную одежду. Не заметил того, что я перестал общаться с другими людьми. Не заметил того, как я наносил порезы на руке тонким лезвием. Но я обратил внимание то, что мои любимые увлечения и хобби перестали мне приносить ту радость, которую я получал раньше. | Одноклассники заметили изменения в моей внешности и в поведении. Они стали меня игнорировать, со мной перестали общаться близкие друзья. Начали смеяться за моей спиной, обзывать. Однажды родители заметили у меня фингал под глазом. Я не рассказал им о том, что меня побили мои же одноклассники.  Вскоре мне абсолютно расхотелось идти в школу. Я перестал выполнять домашнюю работу. Родители требовали, чтобы я связался с моими одноклассниками, попросить помощи при выполнении «домашки», но я удалил все их контакты с телефона и из страницы в социальной сети. Всякий раз я возвращался из школы взвинченным, нервным, угрюмым. У меня недавно был день рождения, и родители, чтобы порадовать меня, пригласили моих одноклассников на праздник, но никто не пришел, хотя я их также приглашал в гости. Да и они меня перестали приглашать… | Я бы хотел сказать: «Спасибо» тем людям, которые не только меня поняли, но и подсказали, что с наркотиками я могу побороть свои внутренние недуги. Я находился в таком отчаянии, что готов пойти на все, чтобы снова хорошо себя чувствовать.  Я стал замечать, что моя кожа становилась бледной, изможденной. Стал тяжело переносить солнечный свет из-за расширенных зрачков. Иногда в сумерках не мог рассмотреть объекты из-за узких зрачков. Следы от уколов на руках, ногах и даже подмышками долго не заживают. Мои вены стали более заметными, плотными и значительно посинели. Родители обратили внимание не на мои внешние изменения, а на то, что из дома стали пропадать большие суммы денег и ценные вещи, а в моей тумбочке они нашли шприцы, иглы, жгуты и какие-то пакетики. |
| МНЕ СТАЛО УЖЕ ВСЕ РАВНО… ДЛЯ МЕНЯ ВСЕ ПОТЕРЯЛО СМЫСЛ И ИСЧЕЗЛО… КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ЕЩЕ ОСТАВАЛИСЬ СО МНОЙ МОИ ЯРКИЕ ФАНТАЗИИ, ГДЕ Я БЫЛ СЧАСТЛИВ… НО И ОНИ ИСЧЕЗЛИ. ТЕПЕРЬ Я НЕ БОЮСЬ ЖИТЬ, НЕ БОЮСЬ ОДИНОЧЕСТВА, НЕ БОЮСЬ БЫТЬ ПУСТЫМ МЕСТОМ, НЕ БОЮСЬ БЕДНОСТИ, НЕ БОЮСЬ СТАРОСТИ, НЕ БОЮСЬ СМЕРТИ… Но что-то в глубине души подсказывает мне, что все же есть одна вещь, которую я боюсь больше всего на свете. Мне кажется, что больше всего я боюсь сказать всем тем, кого я когда-то любил заветные для меня три слова:  **ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ МНЕ!!!** | | |
| ИСТОРИЯ МАТЕРИ «НАРКОМАНИЯ НЕ СЛОМАЕТ МОЕГО РЕБЕНКА» | ИСТОРИЯ ОТЦА «МОЙ РЕБЕНОК НЕ СТАНЕТ ИЗГОЕМ В КЛАССЕ» | ИСТОРИЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК МЫ БОРЕМСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ» |
| Для меня стало большим шоком, что моего сына поставили на учет у нарколога за употребление психоактивных веществ. Мне было страшно признать, что у моего есть проблемы с наркотиками. Я не врач, поэтому не знаю, как с медицинской точки зрения помочь своему ребенку.  Но я, как мать, помогаю бороться ему с этим недугом. Стараюсь больше с ним разговаривать. Если он хочет мне высказаться, я сразу уделяю ему внимание. Пришлось поставить себя на его место, чтобы узнать, что заставило его принимать наркотические средства. В его возрасте у меня были такие же проблемы, повлекшие за собой изменение эмоционального состояния, но я их решала без помощи наркотиков, поэтому в разговоре с сыном, я старалась быть для него примером. Рассказывала о вреде наркотиков. Я возвращаю ему любовь к его прежним увлечениям: спорт, компьютер, наука, кино, и мы совместно проводим время за этим. Мы также вместе работаем над формированием жизненного плана личностных ценностей, помогаю ему выбрать будущую профессию. Я уверена, что смогу вернуть своего сына, и он будет счастлив без всякой «химии». | Я очень переживал тот факт, что мой сын практически ни с кем из своих одноклассников не общается во внеурочное время. Чтобы предотвратить ситуации травли моего ребенка, мы с ним обсуждали возникшие ситуации в школе, “проигрывали” их. Учились вместе оценивать расстановку сил - кто виноват, кто прав. Я выработал у своего ребенка способность делать самостоятельный и быстрый выбор. Тренировал с ним навыки успешного общения. На всякий случай записал сына на секцию по единоборству – даже если ему не понадобиться самозащита, занятия спортом только укрепят его здоровье и поднимут самооценку.  Когда произошла ситуация травли, и мой сын не побоялся об этом рассказать, я беседовал с учителем. Без обвинений и оскорблений договаривались о единой тактике решения конфликтной ситуации в коллективе, вводил в курс дела других родителей, обрисовывал ситуацию в классе.  Мой ребенок уверен: чтобы ни случилось в школе, прав он или нет – мой сын чувствует, что я на его стороне и всегда ему помогу. Ребенок становится неуязвимым для травли и насмешек, если он окружен вниманием и поддержкой семьи. | После того, как у нашей девочки было установлено депрессивное состояние, мы поняли, что в ее эмоциональных изменениях есть частичка нашей вины. Мы постоянно возвращались с работы настолько уставшими, что не могли уделять достаточного времени дочери. Глядя на нас, она стала ошибочно считать, что жизнь состоит только из мук и страданий. Её физиологические изменения, проблемы с успеваемостью, подавленное настроение усугубили психическое состояние. Мы тогда поняли, что нам всем вместе нужно работать над депрессией у дочери.  По началу она боялась нам говорить о своих чувствах, не хотела, чтобы её считали «сумасшедшей», но мы объяснили, что принимаем её такой, какая она есть, что она сама хочет побороть свои недуги, что ее состояние лишь временное явление, и что родители всегда придут на помощь.  Мы также занимаемся физическими упражнениями, гуляем в парке, по совету диетолога соблюдаем режим здорового питания, посещаем семейного психолога и психотерапевта. |
| **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!**  **НЕ БУДЬТЕ СЛЕПЫ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ ВАШИХ ДЕТЕЙ!**  **ВОЗМОЖНО УЖЕ ИМЕННО СЕЙЧАС ИМ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ!** | | |