



## **Подросток и наркотики: памятка для родителей**

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее – ПАВ).

По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 10 – 14 лет и 15 – 17 лет. Алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### **ПРИЧИНЫ:**

любопытство (благодаря известному высказыванию «Все надо попробовать!»)

желание быть похожим на «крутого парня/девушку», на старшего авторитетного товарища;

желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим»;

способ привлечь внимание;

безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

## **КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

### **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

#### **Общайтесь друг с другом.**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто окажется этими людьми и что они посоветуют вашему подростку? Помните об этом, чаще старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### **Выслушивайте друг друга.**

умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

быть внимательным к собеседнику;

выслушивать его точку зрения;

уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы подросток выслушивал и безоговорочно принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-то нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряйте ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Спрашивайте: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

### **Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы не плохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему будет необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### **Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители вместе с детьми занимаются спортом, музыкой, рисованием, устраивают совместный досуг, поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным способом защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления ПАВ подростком.

### **Общайтесь с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего подростка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения многое зависит, от их отношения к старшим, к своим обязанностям, к школе. Кроме того, в этом возрасте велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть привлечь их к занятиям спортом и творчеством.

### **Помните, что ваш ребенок уникален.**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более важными и полезными делами, чем употребление наркотиков.

### **Подавайте пример**

Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше злоупотребление «разрешенными» ПАВ открывает вашим детям дверь к употреблению запрещенных.

### **Научите ребенка говорить «НЕТ».**

Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

### **Учите ребенка решить проблемы, а не избегать их.**

Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

### **НЕЛЬЗЯ!**

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь над ребенком, унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций, вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже пробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

### **ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

## **СОВЕТЫ**

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат в семье для подростка становится невыносимым, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает, и он «срывается» в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если подросток далек от идеала и не похож на вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

когда скандал уже разгорелся, сумеете остановиться, заставьте себя замолчать – даже если вы тысячу раз правы;

опасайтесь – в состоянии аффекта подросток крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого;

не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите;**

похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее – не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда ... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, поцелуй, ласковый взгляд – душевная подпитка для него на весь долгий и трудный день, не забудьте!

## **СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили следующие признаки.

### **Физиологические признаки:**

бледность или покраснение кожи;  
расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;  
несвязная, замедленная или ускоренная речь;  
потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;  
хронический кашель;  
плохая координация движений;  
резкие скачки артериального давления;  
появление частых обморочных состояний;  
расстройство желудочно-кишечного тракта.

### **Поведенческие признаки:**

беспричинное возбуждение, сменяющееся вялостью;  
нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;  
уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;  
трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;  
бессонница или сонливость;  
болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;  
избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;  
снижение успеваемости в учебном заведении;  
постоянные просьбы дать денег;  
пропажа из дома ценностей;  
частые телефонные звонки, использование в разговоре жаргона, секретные разговоры;  
самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;  
частое вранье, изворотливость, лживость;  
уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;  
неопрятность внешнего вида.

### **Очевидные признаки:**

следы от уколов (особенно на венах);  
бумажные и денежные купюры, свернутые в трубочки;

закопченные ложки, фольга и скрутки из фольги, пипетки;  
капсулы, пузырьки, жестяные банки;  
пакетики с табаком, измельченной высушенной травяной смесью, порошком;  
марки с необычным оформлением;  
пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО – ВАШ ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?**

### **Разберитесь в ситуации.**

Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых минут стать союзником для своего ребенка, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

### **Сохраните доверие**

Ваш собственный страх может заставить прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего сына или дочери замеченное вам знакомство с наркотиком стало первым и последним в жизни. Будет лучше, если вы сможете поговорить с ним на равных. Выясните, нет ли сейчас проблем у подростка. Возможно, что наркотик для него сейчас это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

### **Оказывайте поддержку, будьте другом своему ребенку**

«Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не случилось, он сможет откровенно говорить об этом с вами, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него будет больше возможностей обратиться к вам со своими трудностями.

Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику.

### **Обратитесь к специалисту**

Если вы убедились в обоснованности своих подозрений, обратитесь к специалисту, сначала как родитель, без подростка. Если у вашего подростка не выработалась стойкая зависимость, он употребляет наркотик периодически, так как это для него стало способом решения каких-то его личных проблем, лучше начать с консультации у психолога или психотерапевта. Специалист точно оценит ситуацию и уже затем вместе с вами и вашим ребенком попробует найти выход из сложившегося положения.

Но если у юноши или девушки уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени, обращайтесь к наркологу. Вы можете обратиться анонимно. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.