

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

### Почему подростки начинают пробовать наркотики?

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может, это знак принадлежности к определенной группе;
- это риск, а потому интересно;
- это приносит приятные ощущения;
- это помогает чувствовать себя взрослым;
- это помогает забыть о проблемах;
- он не умеет говорить «нет»

### Если вы подозреваете, что подросток склонен к употреблению наркотиков или употребляет наркотики:

- Не читайте мораль.
- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте их.
- Разговаривайте с детьми. Если вы не общаетесь, значит, отдаляетесь друг от друга.
- Умейте слушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
- Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- Будьте рядом – важно, чтобы подростки понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
- Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте условий, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.
- Старайтесь делать все вместе. Планируйте общие интересные дела. Нужно как можно активнее развивать интересы подростка, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- Общайтесь с их друзьями. Подросток ведет себя по-другому, находясь под влиянием окружения.
- Не запугивайте. Ребенок может перестать вам доверять.
- Не подавляйте волю подростков. Предоставьте им выбор в принятии решения. Давайте им возможность отстаивать свое мнение. Они должны научиться говорить «нет». И вы должны помочь им в этом.
- Помните, что дети нуждаются в вашей поддержке. Помогите поверить им в свои силы.

### Признаки употребления наркотических веществ

Наркомания является быстро прогрессирующим заболеванием, поэтому, чем раньше вы обнаружите, что ребенок употребляет наркотики, тем эффективнее и быстрее ему можно будет помочь. Но распознать наркомана (особенно с небольшим стажем) чрезвычайно трудно. К тому же многие наркоманы используют инсулиновые иглы, не оставляющие следов от укола.

Когда же стоит бить тревогу? Когда для этого есть серьезные основания?

### **Признаки, которые должны насторожить взрослых:**

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- частые простуды;
- плохая координация движений;
- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

### ***Изменения в поведении:***

- нарастающее безразличие, высказывания о бессмыслии жизни;
- уход из дома и прогулы в школе;
- ухудшение памяти, падение успеваемости;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- болезненная реакция на критику, агрессивность;
- частая и резкая смена настроения;
- необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- частые необъяснимые телефонные звонки

Вы должны знать, что наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет; наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

**Будьте внимательны к своим детям!!! Они-лучшее, что у нас есть!!!**

**Если Вы предполагаете, что ребенок употребляет наркотики...**

### **РАЗБЕРИТЕСЬ В СИТУАЦИИ**

Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ребенок станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется очень быстро, но все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения.

Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.). Находите в себе силы спокойно во всемразобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам следует обратиться за помощью. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

**СОХРАНИТЕ ДОВЕРИЕ**

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

### **ОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ**

«Мне не нравится то, что ты делаешь, ноя все же люблю тебя и хочу тебе помочь», — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Подросток должен чувствовать, что, чтобы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями.

Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые станут альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего навашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств, будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими, как наркотик.

### **ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ**

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему, — обратитесь к специалисту.

### **ТЕСТ «УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ РЕБЕНОК НАРКОТИКИ?»**

- Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
- Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
- У него (нее) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
- Ребенок стал плохо учиться, погуливает уроки.
- У сына (дочери) возникли проблемы с милицией.
- Вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки.
- У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
- Ребенок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
- Непонятно, на что она (он) тратит свои карманные деньги.
- Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
- Сына (дочь) мучают сонливость и бессонница.
- Ребенок выглядит бледным.
- Сын (дочь) периодически бывает в «непонятном состоянии» (нарушена координация движений, глаза странные, несвязная речь).
- В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона и клея.

- У ребенка есть пятна крови на одежде.
- На руках сына (дочери) видны следы инъекций или синяки.
- Ребенок безразличен к своему физическому состоянию и внешнему виду.
- У него (нее) то пропадает аппетит и он худеет, то наоборот, ест без меры.
- Ребенок носит одежду только с длинными рукавами.
- Он (она) часто лжет.
- Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если вы обнаружили больше 7 признаков, которые подходят для вашего ребенка, то, скорее всего, он действительно употребляет наркотики. Если вы обнаружили, что ваш ребенок употребляет наркотики, ведите себя спокойно, не паникуйте. Прежде чем предпринять что-либо, остановитесь и ответьте на следующие вопросы:

- Правильно ли вы поняли то, что узнали?
- Что вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку?
- Как вы можете сохранить возможность доверительно общаться с ним?
- Употребляет ли он (она) наркотики постоянно или это единственный «эксперимент»?

Если это «эксперимент», может быть, достаточно просто поговорить с ребенком. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывает, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время обратиться к людям, которые могут помочь. Это профессионалы: наркологи, психологи, психотерапевты.

Помните: вы не можете прожить жизнь за вашего ребенка. Не можете заставить его измениться. Вы не можете заставить принять вашу помощь. Но вы в силах сделать многое, чтобы желание победить стало его собственным.

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО БОРЬБЕ С АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

1. Узнайте как можно больше про все, что касается злоупотребления алкоголя и наркотиков. Обладая информацией, вы будете иметь преимущество.
2. Придерживайтесь твердой позиции, показывающей, что вы никогда не позволите ему употреблять алкоголь и наркотики.
3. Обоснуйте свою установку на отказ от алкоголя и наркотиков конкретными правилами поведения и неустанно следите за их соблюдением.
4. Не ждите появления явных признаков начала употребления алкоголя и наркотиков. Придерживайтесь здорового скептицизма.
5. Если вы заподозрили, что ваш ребенок выпивает, не делайте вид, что ничего не произошло. Внимательно присматривайтесь к нему и держите ситуацию под контролем.
6. Прежде чем начать с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доказательств, объясняющих возникновение необходимости в данном разговоре.
7. Разговор с ребенком проводите только тогда, когда он находится в адекватном состоянии и когда вы спокойны и держите себя в руках.
8. Главное внимание в разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, используйте конкретные примеры и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркивайте, что возмущающими для вас является именно поведение, вызванное алкогольным опьянением, а не сам ребенок.

9. Не рассчитывайте сразу на согласие. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Ждите таких слов, как: «Ты мне не веришь... Я не пью... У меня нет никаких проблем с алкоголем... Ты вообще обо мне никогда не заботишься». Нужно ожидать, что ребенок попробует надавить на ваши чувства. Но ваша твердый запрет как раз и будет для него вашей наилучшей заботой.
10. Если заметите, что ребенок не уважает принятые в вашей семье нормы в отношении к наркотикам и алкоголю, сделайте то, о чем заранее его предупреждали. Подчеркните, что действуете так только из-за своей любви, заботы и лишь в его интересах.
11. Очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в своих подходах. Они должны держаться вместе и не давать ребенку играть на противоречиях между ними.
12. Если ваш ребенок постоянно нарушает ваши нормы и не перестает выпивать, продумайте, как можно было бы его уговорить показаться специалисту.
13. Если ребенок часто выпивает, предложите ему контракт о поведении. Если он будет отнекиваться, утверждая, что никаких проблем у него нет, скажите, что в таком случае контракт будет легко исполнить.
14. Отмечайте только неприемлемое поведение, а не своего ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему независимо от обстоятельств.
15. Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-то высказать или обсудить. Ваша излишняя твердость может только вызвать «молчаливый бойкот» у вашего ребенка.
16. Не попрекайте себя в том, что у вашего ребенка возникли проблемы, связанные с алкоголем или наркотиками.
17. Не мучайте себя. Подумайте, какие организации и учреждения по месту жительства могли бы помочь вам в решении алкогольных проблем.