

## **ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ**

Подросток не может изменить внешний мир, среду своего обитания и общения. Внутренняя система ценностей, позволяющая отгородиться от внешнего мира, сбежать в себя, в свой внутренний смысл, у него еще не сформировалась. В результате игнорировать действительность оказывается очень сложно, особенно если окружающее провоцирует депрессию и одиночество. Вашим детям, осознанно или неосознанно, хочется убежать от реальности. Самым легким способом такого "химического бегства" от окружающего и от самого себя, парализующим восприятие внешнего мира, и являются наркотики.

### **ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребёнка от наркомании. Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

#### **1. ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к откровенному, открытому общению со своим ребенком.

#### **2. 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 ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

#### **3. СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

#### **4. РАССКАЖИТЕ ЕМУ О СВОЕМ ОПЫТЕ**

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: "Когда я был в твоём возрасте...". Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу "Одна голова хорошо, а две лучше". Также, пусть ваш ребенок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

#### **5. БУДЬТЕ РЯДОМ**

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

#### **6. ДЕЙСТВУЙТЕ ТВЕРДО, НО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО**

Быть твердым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, чего вы никогда не сделаете, - это может подорвать доверие к вам.

#### **7. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

## **8. ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ**

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой.

## **9. 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 полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

## **10. ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то, как, в каких количествах вы их употребляете, - это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

## **СИМПТОМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

### **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 (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

### **Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе 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 школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование 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), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.