

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?

Безусловно, каждый родитель время от времени задумывается, как уберечь своих детей от страшной и неизлечимой болезни – наркомании. Как сделать так, чтобы это несчастье обошло их дом? К сожалению, в подростковой среде наркомания не считается чем-то страшным. Подростки часто имеют недостоверную информацию и считают, что взрослые нагнетают обстановку. Поэтому для того, чтобы не допустить беды, надо быть внимательным и мудрыми родителями. Надо уметь вовремя рассмотреть, что с ребенком что-то не так.

Родители должны знать, что есть причины, которые могут привести к наркомании.

- 1. Наличие стрессовых ситуаций в семейной и личной жизни.**
- 2. Частые конфликты и отсутствие эмоциональной близости и доверительных отношений с родителями.**
- 3. Окружение ребёнка и его друзья, у которых неправильное представление о жизненных ценностях.**
- 4. Плохие отношения в школе с учителями и сверстниками.**
- 5. Отсутствие интересов и увлечений.**

Если хотя бы одна из перечисленных причин имеет место быть, то родители должны задуматься над тем, что их ребенок в группе риска, и сделать все, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону. Может, это и прозвучит банально, но в семье должен быть мир и покой, ребенок должен знать, что его любят и ценят в семье, принимают таким, какой он есть, и поддержат и поймут в любом случае, и тогда риск того, что он пристрастится к наркотикам, будет снижен. И конечно, не надо забывать: чтобы не произошло ничего страшного с детьми, надо проводить беседы.

Беседы проводятся согласно их возрастным особенностям, потому что тематика разговора будет отличаться для ребенка 9 и 17 лет.

• 9-11 лет В этом возрасте детям непонятно, что вред, который им принесут наркотики, приведет к необратимым последствиям. Но во время беседы можно воспользоваться их возрастной впечатлительностью и, используя яркие краски, описать, какие изменения ждут людей, употребляющих наркотики. Надо довести до их сведения, что передозировка алкоголя, табака и наркотиков может привести к смерти. И помните, что в этом возрасте важно научить ребенка говорить "НЕТ!" Если ваш ребенок будет знать, что наркотики – это приговор, и будет уверен, что он любим и востребован, то ему будет легче отказаться попробовать психоактивные вещества.

• 12– 14 лет – очень опасный возраст!

Даже до этого беспроблемные дети начинают вступать в конфликт со взрослыми. Для них самое главное – мнение ровесников, и они склонны подвергать себя опасности. Но в то же время они очень нуждаются в поддержке и понимании

родителей. Разговор надо строить, опираясь на то, как трепетно в этом возрасте они относятся к своей внешности. Надо им рассказать, что у наркоманов очень меняется внешний вид и происходит преждевременное старение организма, что их жизнь совершенно недолгая, и перспектив у них нет. И обязательно надо следить за тем, с кем общается ваш ребенок. Лучше, если он охвачен спортом или музыкой, или любым другим увлечением.

• **15 – 17 лет** В этом возрасте молодые люди много знают о наркотиках. Владеют информацией о пробных и случайных употреблении. Видят своих сверстников, употребляющих наркотики. Для того чтобы отказаться от употребления наркотиков, они должны быть очень твердо уверенны в том, что им это не надо. Как правило, в этом возрасте молодые люди склонны идеализировать жизнь и верят в то, что они могут её изменить к лучшему. На этом и надо строить свою работу с ними. Рисовать им их перспективы и поддерживать их даже на первый взгляд

несбыточные мечты. А еще им необходимо знать и быть уверенными, что свою дорогу они выбирают сами, а не взрослые им навязывают её. А их мнение высоко вами ценится.

Семья и родители – это первый барьер ребенка на пути к наркотикам. Именно в семье прививаются основные жизненные ценности, и именно семья помогает растущему человеку выбрать правильный путь. Родители должны постоянно держать этот вопрос на контроле и быть всегда готовыми прийти на помощь в любой трудной жизненной ситуации.

Как распознать признаки употребления наркотиков?

- **Если ребенок чрезмерно возбужденный или, наоборот, вялый и пассивный.**
- **Повышенная или пониженная работоспособность.**
- **Ухудшение памяти, снижение успеваемости.**
- **Безразличие, частое смена настроения.**
- **Сонливость или, наоборот, бессонница.**
- **Уходя из дома, постоянные просьбы денег, пропажа материальных ценностей из дома.**
- **Физическое состояние ребенка резко ухудшилось: появилась бледность или покраснение кожи, расширенные или суженные зрачки, несвязная речь, хронический кашель, нарушенная координация движений, резкая потеря веса, расстройство желудка.**

Взрослые должны быть предельно бдительны, и даже при малейших подозрениях надо срочно бить тревогу.

ПОМНИТЕ, что есть вещи, которые подростки не прощают!

- **Это категорическое неприятие их жизненной позиции. Если это происходит постоянно, то они уходят туда, где их понимают, принимают и с ними считаются – на улицу или, как принято говорить, в подворотню.**

- **Постоянный контроль и недоверие. Это озлобляет подростков и приводит к бунту. А бунт выражается в уходе из дома и употреблении психоактивных веществ назло взрослым!**

- **Эмоциональную отдаленность. Если дети видят, что вам безразличны их проблемы, то они перестают вам о них говорить и уже не видят в вас близких людей.**

- **Постоянные упреки и наказания. Подростки начинают врать и обманывать взрослых, чтобы избежать очередного скандала. Или просто умалчивать проблему.**