

1. Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (ПАВ) Вашим ребенком.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. 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. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого, искреннего общения 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 ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает занятий. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. 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.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

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. 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. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, Вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр фильмов. Для подростка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ 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. Именно от окружения во многом зависит поведение подростков, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к обучению и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Подростки пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. 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. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. Подавайте пример

Помните, как важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для подростков дает повод обвинить Вас в неискренности, в "двойной морали". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не бывает этого — и с Вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, красиво одетый подросток может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что **страх жизни преобладает у них над страхом смерти.**
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

2. Как понять, употребляют Ваши дети ПАВ, наркотики или нет? Существуют определенные признаки и нарушения, указывающие на употребление.

2.1. Внешние признаки, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- состояния возбуждения или вялости, заторможенности;
- речь быстрая, смазанная, непонятная;
- маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или наоборот, оживление мимики;
- провалы памяти, неспособность мыслить логически, объясняя свои поступки и их причины;
- бессонница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью;

- неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения;
- бледный цвет лица, круги под глазами, покраснение лица, сальный налет;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- следы уколов на руках;
- частый насморк («течет из носа»);
- специфический запах изо рта, от одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, запах клея или бытовой химии);
- неопрятность, неряшливость.

2.2. Интеллектуально-мнестические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- снижение всех видов памяти, концентрации внимания, интеллектуальной продуктивности, умственной работоспособности;
- ухудшение успеваемости;
- сужение круга интересов, неспособность обобщать и выделять главное;
- «застревание» на мелочах и неудачных примерах;
- плохая сообразительность и «бестолковость»;
- быстрая истощаемость с «отказными» реакциями;
- плоский юмор;
- бедность воображения;
- поверхностность суждений, легкомысленность;
- нарушение логического мышления;
- снижение критики и своему поведению и употреблению ПАВ;
- снижение мотивации к полезной деятельности и отказу от употребления ПАВ;
- снижение способности к адаптации и коммуникабельности в нормативных (ненаркотических) социальных средах;
- инфантилизм;
- ослабление целеустремленности.

2.3. Морально-этические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- нарастающая лживость, лицемерие, лень;
- циничность, сквернословие, использование жаргона;
- «ветренность», хвастливость;
- снижение ответственности перед членами семьи и друзьями, безразличие к их печалям и горю;
- неуважение к старшим и мнению других людей;
- пренебрежение к нормам поведения и государственным законам;
- безответственность;
- обвинение в своих неудачах окружающих;
- склонность сочинять небылицы, уход от ответов на прямые вопросы, изворотливость;
- притупление чувства долга;

- склонность к праздному образу жизни, хамство, легкое создание конфликтных ситуаций;
- сексуальная распушенность;
- потеря чувства дружбы и любви;
- установка на нетрудовое добывание денег – воровство, мошенничество, грабеж;
- показатель патриотизм или антипатриотизм;
- ослабление чувства сострадания;
- появление склонности к насмешкам, горькому сарказму;
- неадекватность самооценки (заниженная или завышенная);
- легкая вовлекаемость в субкультурные группировки;
- безразличное отношение к своим долгам (деньги, вещи и т.д.).

Фактически, у больных наркоманией отмечается нарастающее разрушение главных человеческих ценностей, которые составляют ядро всех этических отношений: ценность жизни, здоровья, свободы, целеустремленности, справедливости, любви, искренности, доверия, веры, склонности доверять другому свое духовное достояние и пр.

2.4. Поведенческие нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- низкий уровень соблюдения личных санитарно-гигиенических норм;
- неопрятный или вычурный внешний вид;
- прогулы занятий по неуважительным причинам;
- уходы из дома, особенно в вечернее или ночное время;
- исчезновение из дома на несколько дней;
- воровство денег, ценностей, одежды, книг, видео- и аудиотехники;
- воровство вне дома;
- избегание общения с членами семьи;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- выпрашивание денег у родителей под различными предлогами, использование денег не по назначению;
- изменение круга общения, отход от прежних друзей, потеря контакта с родителями;
- преимущественное общение с наркоманами или асоциальными личностями;
- прекращение посещения спортивных секций, специальных кружков, культурно-массовых мероприятий;
- продолжительные разговоры по телефону с использованием сленга, непонятных выражений, стремление говорить так, чтобы не слышали родители;
- агрессивная или болезненная реакция на критику;
- конфликтное отношение с членами семьи;
- свращение к употреблению ПАВ младших братьев, сестер, друзей, подруг;

- частое и необоснованное стремление закрыться в своей комнате или туалете, бурный протест, если встревоженные члены семьи пытаются войти в такую комнату;

- демонстративное суицидальное поведение.

- равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям;

- скрытность, уединенность;

- нарастающая лживость;

- потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность;

- убежденное отстаивание свободы употреблять наркотики;

- изменение аппетита (отсутствие, вспышки прожорливости);

- позитивные высказывания о наркотиках;

- специфический жаргон (травка, ширево, колеса, план, приход, мультка, джеф);

- обнаружение у подростка предметов, сопутствующих употреблению наркотиков (самокрутки, таблетки, ампулы, сухие листья, похожие на пластилин комочки с сильным запахом, клей, шприцы, иглы).

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков может навести на подозрения относительно употребления подростком наркотиков или других психоактивных веществ, но если сходятся 9-10 признаков – Вы должны бить тревогу!

2.5. Физические и неврологические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- изменение привычного цвета кожного покрова и слизистых (чаще всего кожа лица и видимые слизистые бледные);

- снижение веса тела;

- изменение аппетита;

- бессонница, плохое засыпание, позднее утреннее просыпание;

- боли в конечностях, особенно в суставах ног;

- боли в позвоночнике;

- сухость кожных покровов, потливость в состоянии опийной абстиненции;

- изменение размера зрачков (сужение или расширение);

- упадок сил, чувство утраты энергии;

- нарушение координации движений;

- расстройство функционирования желудочно-кишечного тракта;

- следы от инъекций ПАВ, подкожные кровоизлияния;

- специфический запах изо рта, запах одежды.

2.6. Эмоциональные нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:

- пониженное или повышенное настроение;

- повышенная возбудимость, несдержанность;

- беспокойство, тревога, страх;

- безучастие, подавленность;

- заторможенность во время беседы или чрезмерная говорливость;
- эмоциональная тусклость;
- замедленная или несвязная речь;
- суицидальные тенденции;
- истеричность;
- тоскливо-злобное настроение.

2.7. Очевидные признаки использования ПАВ:

- следы от уколов в области локтевых сгибов, кистей рук, бедер, в паховых областях;
- шприцы, медицинские иглы;
- маленькие закопченные ложечки;
- бумажки, свернутые в трубочки, папиросы;
- таблетки, капсулы снотворного или обезболивающего действия;
- наркотики в виде порошка, таблеток, травы и пр.

Помните, даже если Ваш ребенок еще не употребляет наркотики, замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.

Постарайтесь тактично поговорить с сыном или дочерью. Не ругайте, не угрожайте. Узнайте, как Ваш ребенок относится к проблеме. Постарайтесь выяснить, какую помощь Вы сможете ему оказать. Главное – уделяйте больше времени и внимания, старайтесь больше слушать.

При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры. Обращайтесь только к специалистам государственных учреждений – врачам-наркологам, психологам. Не считайте, что Вы можете «испортить» жизнь своему ребенку, обратившись к врачу. Помните, чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной.