

Как уберечь детей от наркотиков?

**Хотите ли вы, не хотите ли,
но дело, товарищи в том,
что прежде всего — вы родители,
а всё остальное потом.**

В разные исторические эпохи перед семьёй возникали различные трудности, но во все времена остаётся неизменным желание родителей видеть своих детей здоровыми, успешными и счастливыми. К сожалению, не у всех это получается. Возможно потому, что родителями не рождаются, а становятся?

В последние десятилетия в нашу жизнь пришли компьютеры, мобильные телефоны, планшеты и другие блага научно-технического прогресса, призванные сделать нас более мобильными, информированными и образованными. Но развитие цивилизации даёт человеку не только улучшение существования, но и несёт в себе множество угроз, одним из которых является наркомания. Сегодня ни одна семья не может быть застрахована от того, что их дети не подвергнутся негативному воздействию.

Попытаемся разобраться, кто же из подростков наиболее подвержен риску попасть в омут наркомании? Исследователи выделяют *биологические* (патология беременности и родов, хронические заболевания или травмы и пр.), *социальные* (употребление родителями алкоголя или наркотиков, недостаточная связь со школой, лёгкий доступ к наркотическим средствам, насилие и жестокость по отношению к детям и др.) и *психологические* (взаимоотношения с родителями и сверстниками, авторитарный или попустительствующий стиль воспитания, ощущение собственной ненужности, непонимание социальных норм и ценностей, неспособность здраво рассуждать и делать правильный выбор в жизни, низкая самооценка, самоконтроль и самодисциплина) *факторы риска*.

Давайте посмотрим, что происходит с нашим ребёнком, когда он становится подростком?

Дело в том, что кроме анатомо-физиологических изменений (изменение пропорций тела, половое созревание), в подростковом возрасте происходят глубокие личностные изменения. Недаром этот возраст ещё называют переходным — подросток выходит из детства и становится взрослым.

Что значит быть взрослым? Это значит жить своим умом, планировать свои действия и нести за них ответственность. Подросток впервые начинает смотреть на мир *своими* глазами, а не глазами взрослого. Он заново, по-своему оценивает окружающих людей (в том числе и родителей), а также себя и свою жизнь. При этом зачастую подросток приходит к выводу, что его мнение, его оценки не совпадают с оценками взрослых. Например, мама считает, что носить в одном ухе три серёжки — это вульгарно и глупо, а 13-летняя дочь уверена, что это модно и красиво. Или родители уверяют своё чадо, что читать фантастику в 15 лет несерьёзно, а подросток решительно не понимает, почему ему навязывают пусть великих, но пока непонятных для него писателей.

Иногда родители не замечают (или не хотят замечать?) личностных изменений в ребёнке, по-прежнему считают его маленьким, несамостоятельным, требующим постоянного контроля и опеки. А в 12-13 лет, тем более в 15-16 человеку тесны эти рамки, он не терпит опеки — он уже большой и хочет сам принимать решения.

Конечно же, речь идёт не о том, чтобы махнуть на подростка рукой, пустить его в свободное плавание. Просто к ребёнку нужно относиться как к равноправному члену семьи, как к человеку, который может принимать самостоятельные решения и который может попросить о помощи.

Самое страшное — когда между родителями и подростком встаёт стена непонимания. Подростки чаще всего жалуются на то, что родителям бесполезно что-либо объяснять, обращаться за помощью — в ответ всё равно услышишь надоевшие нотации, упрёки, обвинения. В таком случае подросток идёт на улицу, к сверстникам, к взрослым «товарищам», где его готовы понять, поддержать и предложить способ — не всегда здоровый — забыть неприятности, поднять настроение. Не случайно специалисты из основных побудительных причин начала употребления наркотических веществ называют стремление молодых людей уйти от неприятностей, жизненных проблем, улучшить своё настроение.

Каковы же наиболее распространённые причины употребления наркотиков?

1. *Любознательство*. Оно связано с желанием молодого человека узнать: «А что почувствуешь, если попробуешь это?». Есть только один способ преодолеть эту опасность — воспитать у ребёнка готовность в любой момент сказать «нет».
2. *Психологическое давление, влияние моды, инстинкт подражания*. В некоторых молодежных группах эти вещества становятся основным связующим элементом, который даёт ощущение принадлежности к группе.
3. *Невежество*. Всё ещё много слухов и мифов вокруг наркотиков. Например, в молодёжной среде распространено убеждение, что если контролировать приём наркотиков, он не представляет опасности.
4. *Доверчивость*. Известно, что наркоманы стараются всеми способами вовлечь в свой круг новых людей. С этой целью путём обмана, а иногда и с помощью насилия могут заставить молодого человека попробовать наркотик и постепенно втянуть его в это занятие.

Как распознать первые признаки употребления наркотиков? Обратите внимание на изменения в поведении подростка:

1. Ребёнок начал часто исчезать из дома. Причём эти исчезновения либо никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Попытка родителей выяснить, что произошло, вызывает злость и вспышку раздражения.
2. Ребёнок начал часто врать. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны.
3. За короткий промежуток времени у него почти полностью поменялся круг общения. Новых друзей родители либо не видят, либо они забегают на минуту о чём-то тихо пошептать у двери. Появились непонятные телефонные звонки. Причём подросток не объясняет, кто это звонит.
4. Его полностью перестали интересовать семейные проблемы. Он изменился, стал «чужим». У него стало внезапно меняться настроение, то он весёлый и жизнерадостный, а то вдруг (или после телефонного разговора с кем-то) становится раздражительным и разговаривает междометиями.
5. Потерял свои прежние интересы. Стали замечать, что он просто сидит с учебниками, а на самом деле даже не пытается делать уроки.
6. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь целыми днями, а иногда всю ночь не спит.
7. В доме стали пропадать деньги или вещи. Даже если это редкие случаи, обратите на это внимание.
8. Вам всё чаще кажется, что он возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, но запаха спиртного нет.

Заметим, что отдельные, описанные выше признаки могут быть также симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В том случае, если не какой-то один, а практически все признаки изменённого поведения появились у вашего ребёнка, можете высказать вслух свои подозрения подростку. Не читайте мораль, не кричите, не угрожайте и не наказывайте. Постарайтесь мягко и откровенно поговорить с ребёнком, показать, что вы его любите любого и всегда готовы помочь. Установите факт употребления наркотика с помощью новейших домашних экспресс-тестов, которые можно приобрести в аптеке или у врача-нарколога в поликлинике.

Как обезопасить семью от угрозы наркотического гнёта? Как воспитать в ребёнке самоуважение и ответственность за свою жизнь и здоровье? Что нужно делать родителям, чтобы их ребёнок осуществил свой выбор в пользу семьи и будущего, а не в пользу наркотических веществ?

Надо помнить, что ваш ребёнок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребёнок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет достичь успехов в жизни.

Помните, что вы очень многое значите для вашего ребёнка. Ваш личный пример, вовремя оказанная поддержка играют огромную роль; помогите ребёнку разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Пусть ваш дом будет открытым и радушным для друзей ваших детей; обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков, возможные и наиболее правильные варианты поведения.

Учите детей оценивать каждый свой поступок критически — это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски лёгких решений, в том числе с помощью наркотиков.

Не забывайте, что юноши и девушки могут прибегнуть к наркотикам в крайне эмоциональном состоянии.

Показывайте своё уважение к мнению детей; если вы не согласны с ними, пытайтесь объяснить своё понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твёрдо. Пересматривайте свою тактику и характер общения с детьми по мере их взросления.

Родители должны быть родителями 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без выходных и отгулов. Будьте в курсе событий жизни вашего ребёнка, знайте его друзей и знакомых. Доверяйте ему, и он ответит вам тем же. Подросток должен быть уверен, что родители ответят на любой вопрос без ханжества и превосходства. Ему должно быть интересно не только со сверстниками, но и с вами. Сама жизнь неоднократно доказала, что к наркотикам чаще всего обращаются дети с проблемами, которые невозможно, на их взгляд, решить в семье. Будьте внимательны к своим детям. Это поможет вовремя распознать первые признаки беды. Постарайтесь добиться, чтобы ваш ребёнок никогда не усомнился в вашей любви и поддержке.

Педагог-психолог МБОУ СОШ №3

Елисейкина Людмила Ивановна.