РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ

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.

Наркомания является быстропрогрессирующим 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;
- подросток часто лжет не только по поводу своего времяпрепровождения, но и о состоянии дел в школе;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- подростку становятся неинтересны прежние увлечения;
- частая и резкая смена настроения;
- необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- у подростка меняется круг общения, отношения с прежними друзьями заканчиваются, а новые избегают встреч с родителями;

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 всем разобраться. 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 ребенка 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, но я 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 на вашего 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.

Несколько правил, которые помогут уберечь ребенка от наркотиков:

- Устанавливайте с вашим ребенком тесный эмоциональный контакт. Не прячьте вашу любовь глубоко внутри, проявляйте свою симпатию.

- Следите за тем кругом общения, в котором находится ваш ребенок. При необходимости ограничивайте его контакты с подозрительными субъектами.

- Не бравируйте выпивкой и другими вредными привычками на глазах у ребенка. Показывайте ему пример собственной силы воли и умения себя сдержать.

- Научитесь слушать своего ребенка. Все, что он вам говорит, внимательно проводите через сознание, показывая ему последующим частичным пересказом, что вы его действительно с любопытством слушали. Не перебивайте, но между делом или после разговора задавайте наводящие вопросы, комментируйте его рассказ.

- Показывайте своим примером бережное отношение к здоровью, не проявляйте вредные привычки.

- Любите и уважайте вашего ребенка. Позволяйте ему проявлять свои чувства. Не прерывайте его искренних, пусть даже бурных реакций.

- Старайтесь, чтобы у вашего ребенка не было причин для скуки и тоски. Если он сам не в силах найти для себя предмет увлечения, постарайтесь поискать что-нибудь совместными усилиями.

- Больше проводите с ним времени.

- Постарайтесь научить ребенка тому, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, то есть воспитывайте его сдержанность, терпение и силу воли.

- Проводите беседы о вреде наркотиков и алкоголя. Создавайте теоретическую базу противостояния «зелью». При этом подтверждайте теорию практикой – сами не злоупотребляйте алкоголем.

- Повышайте самооценку ребенка. Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях.

- Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.

http://groiro.by