

## Рекомендации родителям - как уберечь ребенка от наркотиков

Подростковый возраст не случайно слывет «трудным». Этот период перехода от детства к взрослому состоянию, когда происходят значительные изменения в физиологической, эмоционально-личностной, психологической сферах человека. В этом возрасте развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления.

Для подросткового возраста характерна смена деятельности. На передний план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются несформированными социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться: слушать другого человека, поддерживать разговор, реагировать на критику и критично оценивать действия других людей. Авторитет родителей уменьшается.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций – протест против родителей, вызов против запретов и давления родителей, группирования со сверстниками, реакцией подражания, развитием «хобби» и т.д. Растёт влияние сверстников, взрослые теряют авторитет.

### ***К факторам риска прибавляется:***

- психическая и социальная незрелость;
- эмоциональная неустойчивость, напряжённость;
- неадекватная самооценка, низкий самоконтроль;
- инфантильность, избыточная зависимость от других;
- наличие признаков резкого изменения характера, не свойственные данному ребёнку в период физического взросления;
- низкая устойчивость к стрессам и психическим перегрузкам, непереносимость конфликтов;
- нарушения эмоциональной - волевой сферы.

В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст может оказаться периодом риска для начала употребления алкоголя, наркотиков, развития других форм отклоняющего поведения.

Первое употребление алкоголя и наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте.

### **Почему подростки начинают экспериментировать с ПАВ?**

- нередко из любопытства,
- в компании, из желания «доказать свою взрослость», «быть как все»,
- протестная реакция против родителей, попытка привлечь даже таким способом к себе внимание родителей
- Любопытство и поисковый инстинкт новых ощущений очень часто приводят к употреблению различных психоактивных веществ.
- Низкая самооценка, неуверенность в себе, неумение противостоять жизненным трудностям, рекламе, давлению сверстников приводят к употреблению ПАВ

□ Нарушения эмоциональной сферы: тревожность, внутреннее напряжение, депрессии, страхи, чувство одиночества и ненужности на сегодняшний день являются ведущими причинами начала употребления.

Так как во многом причины начала употребления алкоголя и наркотических веществ лежат в социально-психологических особенностях подросткового возраста, то и профилактика этих явлений должна быть направлена на оказание помощи подростку, развитие у него определенных социально-психологических навыков, развитие личности, привитие здорового жизненного стиля.

В вашей семье традиции здорового жизненного уклада, ценится взаимопонимание, взаимное уважение и учитываются интересы всех членов семьи, трудности подросткового возраста вместе вы сможете преодолеть.

*Уважаемые родители, если у ребёнка возникли проблемы, вы чувствуете, что сами с ними не справляетесь, обращайтесь к специалистам, будьте готовы к совместному сотрудничеству.*

### **Как узнать, что ребёнок начал употреблять ПАВ?**

Самые первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребёнка. Вдруг он стал, слишком возбудим, появилась беспричинная злоба, раздражение, агрессия, снизился интерес к учёбе. Дома ребёнка трудно удержать. Могут появиться приступы чрезмерной весёлости, повышенной двигательной активности, сменяющиеся безразличием, заторможенностью. Колебания настроения могут меняться в течении дня несколько раз.

Вы заметили, что из дома пропадают вещи, деньги.

Внешний вид ребёнка изменился: небрежность, неряшливость в одежде.

**Вас должны насторожить:**

- неестественно узкие или неестественно широкие зрачки, независимо от освещения,
- невнятная растянутая речь, неуклюжие движения, запах изо рта, от волос и одежды (если ребёнок употребляет химические вещества),
- всегда длинные рукава одежды, даже в солнечную погоду,
- в карманах одежды, Вы можете обнаружить: шприцы, иглы, различные лекарственные препараты, разбитые ампулы, порошкообразные вещества.

Прислушайтесь к речи ребёнка. Вы можете услышать в его разговоре с друзьями такие слова – закинулся, ширнулся, дурь, соломка, чек, экстази, винт, крэк, кокс, мультка. Это слова наркоманов.

### **Если у Вас возникли подозрения.**

Из практики можно отметить, что очень часто родители не замечают первых употреблений ПАВ, а заметив, пытаются справиться силовыми методами с этой проблемой, тем самым вызывая протестное поведение ребёнка, закрепляют употребление ПАВ.

**Уважаемые родители если у вас возникли подозрения, не паникуйте!**

Поговорите с ребёнком, расскажите откровенно о своих подозрениях. Не кричите, разговаривайте спокойно и доверительно. Ребёнок не настроен, обсуждать с вами этот вопрос, не торопите, выберите другой момент для разговора в ближайшее время.

Если ваши предположения подтвердились, обратитесь к специалисту (наркологу, психологу) и получите консультацию, он Вам поможет выбрать тактику дальнейшего поведения, болезнь серьёзна и не пройдёт сама. Главное не оставайтесь один на один с проблемой, не пытайтесь методом давления и силы её решить.

Вы хотите, чтобы ваш ребёнок был счастливым и здоровым?

**Любите своего ребёнка! Общайтесь с ним, обнимайте, своими словами и жестами показывайте, что вы слышите его, понимаете его, и поддерживаете, всегда готовы прийти на помощь, не заменяйте любовь только тщательным уходом.**

Попробуйте научиться видеть чувства ребёнка по выражению его лица, жестам, даже если он их скрывает. Для детей очень важно, чтобы мама и папа чувствовали и понимали его, знали что с ним происходит.

Научите ребёнка выражать свои чувства, чтобы он не боялся и впоследствии понимал чувства других людей.

Объединяйтесь, когда есть трудности, преодолевайте их вместе.

Одобрите и хвалите даже за небольшие успехи. Важнее то упорство с которым ребёнок выполнял задание, а не результат.

Если вы рассержены на малыша, оценивайте поступок, а не личность, т. е. выражайте своё недовольство отдельными действиями, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства.

Говорите о своих чувствах ребёнку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о его поведении.

Учите малыша говорить «нет». Объясните, что существуют ситуации, предложения, на которые можно и нужно отвечать отказом. Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Воспитывая своих детей, родители оказывают определённое воздействие на них, последствия этого влияния могут быть серьёзными и отразится на личности ребёнка, способствовать возникновению различных проблем.

Если ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть,

растёт в упрёках – он учится жить с чувством вины,

высмеивают – он замыкается,

находится в зоне постоянного конфликта родителей – становится агрессивным.

А если ребёнка поддерживают – он учится ценить себя, прибавляется уверенность,

живёт в понимании и доброте – он учится находить любовь в окружающем мире.

Относитесь внимательно к потребностям детей, попробуйте строить взаимоотношения на взаимопонимании и доверии, не забывайте давать возможность детям отвечать за свои поступки.

Во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивные ростки во взаимоотношениях. Легко оборвать ниточку, связывающую Вас и детей, труднее её сохранить и найти такое положение нити, чтобы она связывала, помогала, но не тяготила.

**В заключение хотелось бы сказать о том, что мы родители, сталкиваясь с какой-либо проблемой, часто занимаем обвинительную позицию. В наших руках выяснить, что к ней привело, устранить причины. Пока мы обвиняем и бездействуем, проблемы растут как сорняки. Не пора ли перестать готовить для них почву?!**

Социально-педагогическая и психологическая служба.