# О чем должны знать родители, чтобы уберечь подростка от наркотиков

Уважаемые родители! Здоровье ребенка - самое большое счастье. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - **п**сихо**а**ктивные **в**ещества). Основной возраст знакомства с наркотическими средствами приходится, как правило, на 14—17 лет (51%): в основном это курение марихуаны, СПАЙСА (курительные смеси) и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

Основные причины употребления:

* 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. 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.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

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 откровенного, открытого общения со своим ребенком.
Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка; 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 уроков. 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?»
2. 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!
3. 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 на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка 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.
4. Будьте в курсе, с кем дружит ваш ребенок. Очень часто подросток 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 детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети 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. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.
5. 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 увещевательном, 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.
6. Личный пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

**Физиологические признаки:**

 • бледность или покраснение кожи;

 • расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

• несвязная, замедленная или ускоренная речь;

• потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

• хронический кашель;

• плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

• резкие скачки артериального давления;

• расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Поведенческие признаки:**

1. беспричинное возбуждение, вялость; 2. нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; 3. уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; 4. трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; 5. бессонница или сонливость; 6. болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; 7. избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; 8. снижение успеваемости в школе; 9. постоянные просьбы дать денег; 10. пропажа из дома ценностей; 11. частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; 12. самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; 13. частое вранье, изворотливость, лживость; 14. уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; 15. неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

• следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

• бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

• закопченные ложки, фольга;

• капсулы, пузырьки, жестяные банки;

• пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;

• папиросы в пачках из-под сигарет.

**Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее: - всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; - всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики; - всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболей ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам.

**Вы, ваш ребенок и закон.**

Никто в возрасте младше 14 лет в России не может быть осужден за преступление. Лица, достигшие этого возраста, могут быть осуждены по статье 229 УК РФ за хищение или вымогательство наркотических веществ на сроки заключения от 3 лет в зависимости от обстоятельств правонарушения.

Лица, достигшие 16 лет, подпадают под ответственность по статьям: за незаконное приобретение, хранение, сбыт; склонение к потреблению наркотических веществ; незаконное выращивание растений, содержащих наркотические вещества; за организацию притонов (соответственно, статьи 228, 230, 231, 232 УК РФ), и могут быть осуждены на сроки от 6 месяцев (по ст. 231) до очень значительных (отягчающим вину обстоятельством всегда является совершение правонарушений в группе или повторно).

Впервые судимые, имевшие при себе наркотики для собственного употребления, вероятно, могут отделаться минимальным сроком заключения (или даже получить срок условно, либо с отсрочкой приговора). Однако повторно судимые, торгующие наркотиками и занимающиеся контрабандой наркотиков, вполне могут подвергнуться конфискации всех финансовых сбережений и имущества и получить много лет тюремного заключения — по действующему законодательству за продажу или хищение наркотиков возможно наказание на срок до 15 лет заключения.

**Семья – главная защита**

Взрослым следует постоянно помнить о специфике психологического состояния ребенка, когда он в течение довольно краткого периода становится почти взрослым. Именно краткость периода и множественность происходящих в ходе его процессов определяют двойственность положения подростков: с одной стороны, они стремятся к свободе и самостоятельности и "отвоевывают" ее у родителей, с другой - не знают, как этой свободой распорядиться. Неожиданно они оказываются в более сложном и опасном мире, чем тот, к которому привыкли с детства.

Ребенок с раннего возраста должен ощущать в семье безопасность и воспринимать родителей как людей, которые в любую минуту придут на помощь, поддержат, выручат. Важно, чтобы он стремился получать совет именно у родителей, а не у кого-либо еще. Родители должны быть готовы дать своему сыну или дочери полезный и жизненно важный совет без назиданий, наставлений, критики, брани. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы подростку в семье было комфортно. Если же он отправляется на улицу в поисках душевного равновесия, его участь может быть печальной. Дом и семья - это крепость, где ребенок ощущает свою защищенность.