Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Республиканский центр психолого-медико-социального
сопровождения
Отдел профилактики аддиктивного поведения у детей и подростков

Защитим наших детей от наркотиков

Якутск – 2004

Авторы-составители: Шахурдина Зинаида Софроновна – зав. отделом профилактики аддиктивного поведения у детей и подростков Республиканского центра психолого-медико-социального сопровождения Министерства образования РС (Я);

Савенкова Мария Александровна – социальный педагог отдела профилактики аддиктивного поведения у детей и подростков Республиканского центра психолого-медико-социального сопровождения Министерства образования РС (Я).

Наркомания – это большое несчастье, серьезная болезнь. Помните: вы должны бороться с болезнью, а не с собственным ребенком. Только так можно победить зависимость.

В брошюре предлагаются советы и рекомендации, которые помогут родителям научиться преодолевать проблемы и сложности, возникающие на их пути; подскажут, как достичь взаимопонимания, как помочь подрастающему поколению обрести себя в сложном, многообразном, противоречивом мире. Брошюра предназначена для широкого круга читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Информация к размышлению
3. Что надо знать о наркотиках и наркомании
4. Наркотики и возраст
5. Как предупредить опасность
6. Несколько советов родителям

Обращение к читателям!

Воспитание ребенка – одна из самых сложных, но очень важных задач. С первой минуты появления на свет маленького существа родители несут ответственность за то, как сложится жизнь ребенка, каким он станет, когда вырастет, каким будет его будущее. Но, с другой стороны, задача эта – не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ведь все, что необходимо родителям, – это любовь, чуткость и понимание.

Эта книга адресована родителям и всем тем взрослым, которым небезразлична судьба будущего поколения. Мы сочли необходимым поговорить с вами о проблемах профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у детей и подростков. Речь пойдет о нескольких важных шагах на пути к пониманию своих детей, их мира, их проблем, и, возможно, о мерах предостережения их от страшных ошибок и путях исправления уже совершенных.

Мы хотим, чтобы родители не боялись беседовать со своими детьми на темы, касающиеся наркомании, алкоголизма, чтобы не откладывали этот серьезный и важный разговор. Мы считаем, что важнейшая задача родителей – развить у детей умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, противостоять негативному давлению со стороны, формировать навыки здорового образа жизни, учить анализировать поступки, поведение других людей.

Отдавайте как можно больше – больше и получите. Помните о том, что неразрешимых проблем не бывает, и никогда не сомневайтесь, что легче предупредить их, чем исправить.

Надеемся, что наши советы и рекомендации помогут вам лучше понять собственных детей, осознать свою роль в их жизни. И в то же время, никакая, даже самая исчерпывающая и объективная, книга не заменит консультации специалиста, который может помочь вам, учитывая специфику именно вашей ситуации.

Информация к размышлению

В последние годы практически во всех регионах РФ ситуация, связанная со злоупотреблением психоактивными веществами (далее ПАВ), продолжает существенно ухудшаться. Идет время, и сегодня потребление наркотиков уже является неотъемлемой реальностью, частью нашей и без того сложной жизни. При этом подростки в силу незавершенности возрастного психического и физического развития быстрее, чем взрослые, попадают в болезненную зависимость.

Сегодня точный учет наркотизации подростков и молодежи ведется в диспансерах на стадии, когда за помощью обращаются преимущественно больные наркоманией. В этом случае под учет подпадают только те, кто обратился в государственное учреждение, в то время как многие прибегают к помощи частных врачей либо лечатся сами. По отчетным данным Республиканского наркодиспансера за 2003 год на учете в наркологических учреждениях РС (Я) состоит 663 несовершеннолетних, из них 525 подростков (15 –17 лет) и 138 детей (до 14 лет). Что касается правоохранительных органов, то они учитывают преступников, организующих и реализующих незаконный оборот наркотических средств, психотропных препаратов.

Точных сведений о численности группы риска детей и подростков, с которой необходимо вести активную профилактическую работу, нет, поскольку она представляет собой скрытую часть «айсберга».

Для того чтобы получить в достаточной степени достоверную информацию о наркоситуации в республике в среде детей и подростков, был проведен республиканский мониторинг совместно с Управлением Федеральной Службы РФ по контролю за оборотом наркотических средств и психоактивных веществ по РС (Я), Министерством образования и Республиканским центром психолого-медико-социального сопровождения МО РС (Я) в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному

обороту на 2002 – 2004 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23.01.2002 г. №44).

- По данным исследования, сегодня с той или иной частотой потребляют наркотические средства 11,6% детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет из числа опрошенных. Это 3 248 человек. Не потребляют наркотические средства 88,4% (24 840 человек).
- Начало приобщения детей и подростков к алкогольным напиткам приходится на 11-12 лет, к наркотическим средствам – 15-16 лет.
- Дети и подростки, потребляющие наркотические средства, прежде всего препараты каннабиса (конопли), составляют 4,9 %.
- Сегодня основное место приобщения детей и подростков к потреблению наркотических средств и психоактивных веществ – неформальные группы, собирающиеся для общения. Основными причинами начала потребления наркотических средств являются: любопытство – 49,7 %; предложение друзей – 25,2 %; угроза – 4,3 %, другие причины – 21,8 %.
- Основными обстоятельствами, толкающими детей и подростков к потреблению наркотических средств, являются (по ответам учащихся из числа потребляющих): «не могу порвать с этой компанией друзей, там в принципе неплохие ребята» -7,2%, «как-то втянулся» - 3,5%, другое - 4,1%.
- В последние годы наблюдается интенсивное приобщение детей и подростков к курению. Среди детей и подростков курят 25 %, то есть почти 7 086 человек, не курят – 54 %, только пробовавшие – 21 %.
- Основными причинами приобщения детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет к курению являются: любопытство – 16,4 %; за компанию – 11,3 %; баловство – 6,3 %; следуют моде – 5,7 %; предложили друзья – 4,8 %; выглядеть взрослым – 3,9 %; для самоутверждения – 2,9 %; для снятия стресса – 2,3 %.

- Злоупотребление алкогольными напитками служит предпосылкой не менее отрицательного явления, чем наркозависимость – алкоголизма. Алкогольные напитки (включая пиво) с той или иной частотой, в тех или иных дозах потребляют 52,6% детей и подростков (14 774 человек). Основная часть потребляют пиво – 63 % (9 307 человек), однако многие пьют вино – 20 % и водку – 10 % (из числа потребляющих алкогольные напитки).
- Поводом для начала употребления алкогольных напитков детьми и подростками послужило: праздник, семейное торжество – 34,2 %; с товарищами за компанию – 25 %; просто так, от нечего делать – 11,8 %; любопытство – 8,5 %; хотелось показать себя взрослым, самостоятельным – 5,3 %; другое – 15,2 %.
- Из числа употребляющих алкогольные напитки в настоящее время основными причинами являются: по случаю праздника – 41 %; с товарищами за компанию – 32,2 %; от безделья – 17,1 %; из-за неприятностей – 6,4 %; по другим поводам – 3,3 %.
- После употребления алкоголя состояние у детей и подростков изменяется по-разному: 50,3 % отмечают, что они становятся веселыми и общительными; 21 % испытывают сонливость, вялость; у 11,6 % опрошиваемых никаких ощущений не возникает; у 10,7 % респондентов после приема алкоголя появляется раздражительность, тошнота, головная боль; у 6,4 % возникает желание подраться.
- В полной семье проживают 75,7 % детей и подростков, только с одним из родителей 14,3 %.
- Наибольшее внимание детям и подросткам, а также их досугу в семье уделяет мать – 71 %, отец – 30 %, старший брат (сестра) – 13%, кто-то другой – 9,5 %, никто – 9,4 %.
- В случае жизненных затруднений помощи от родителей и родственников ждут 55,2 % детей и подростков, надеются на друзей – 29,9 %, доверились бы педагогам – 18,1 %, на других – 1,1 %.

знакомым – 5,1 %, врачам-наркологам – 4,2 %, только на себя надеются всего 3,7 %.

- Доминирующие виды досуговой деятельности детей и подростков: занятия спортом – 49,3 %, встречи с друзьями – 30,4 %, чтение книг – 19,6 %, увлекаются туризмом, рыбной ловлей – 14,5 %, ходят в кино – 6,3 %.

Учитывая информацию, полученную от учащихся, мы должны понять, что удержать проблему наркомании в наших силах, прежде чем она не станет угрожающей.

Что стоит знать о наркотиках и наркомании

Прежде чем обсуждать, какую опасность таят в себе наркотики, как они воздействуют на человека, чем может обернуться для человека употребление наркотических средств, - одним словом, прежде чем совершать экскурс в мир наркотических веществ, необходимо ответить на вопросы: что же такое наркотики и наркомания.

Понятия «наркотик», «наркомания» - не только медицинские и социальные, но и юридические. Такое употребление терминов обусловлено большой общественной опасностью, выражающейся в том, что наркомания приводит к нарушению поведения, быстрым и тяжелым изменениям психики.

Наркотики – это психоактивные вещества, которые изменяют сознание человека, наносят серьезный вред психическому и физическому здоровью и вызывают зависимость, т.е. потребность снова и снова принимать наркотики.

Наркомания – болезнь, при которой хроническое, прогрессирующее влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять его невозможно. Наркомания – опасное зло, которое часто приводит к смерти.

Токсикомания – заболевание, проявляющееся психической (а иногда и физической) зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков (бензин, ацетон, клей и др.).

Психоактивные вещества - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающее болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, алкоголь, никотин.

№ п/п	Тип психоактивных веществ	Где содержится
1	Алкоголь	Пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия
2	Никотин	Табак (трубочный жевательный, нюхательный), махорка
3	Дикорастущая конопля (каннабис)	Марихуана, анаша, гашиш
4	Стимуляторы	Кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, эфедрин, синтетические наркотики типа экстази, препараты на основе амилнитрита
5	Опиоиды	Кодеин, героин, опиум, морфин, метадон
6	Депрессанты	Успокаивающие средства, снотворные, барбитураты, бензод и азепины
7	Галлюциногены	ЛСД, мескалин
8	Летучие ингалянты	Аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок
9	Другие вещества	Кава, орех бетели и т.д.

В настоящее время большое распространение получает термин “аддиктивное поведение” – злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того как сформировалась физическая зависимость. Важно помнить, что это не болезнь, а нарушение поведения.

Нельзя сказать, что наркомания собирает плохих людей, – это просто индивидуумы, находящиеся в конфликте со своей собственной жизнью, и никто не должен закрывать глаза на эту

проблему. Именно сегодня, когда проблема наркомании среди подростков и молодежи из экзотической, "заокеанской" стала по-настоящему реальной для наших краев, когда эта беда может войти в любой дом, в любой класс, в любую семью - нельзя медлить и суетиться, надо действовать. И именно эта проблема - и в плане лечения, и в плане профилактики - является своеобразной лакмусовой бумажкой, тестом на профессионализм и человечность.

ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА? Необходимо помнить, что даже самая грамотная и эффективная профилактика способна уберечь от наркомании не всех. В статистических расчетах - это проценты, в человеческом измерении - это живые судьбы. И за каждую из них стоит побороться всем: и педагогам, и врачам, и родителям, и самим подросткам

Профилактика должна касаться всех факторов, приводящих к злоупотреблению наркотиками. Основная цель профилактики - помочь подростку развить в себе сильную социальную личность и избежать факторов риска.

Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но совершенно бесспорно, что каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик...

"Наркоман!" - это слово стало уже обычным в нашем лексиконе. Что же за ним? За этим словом - искалеченные жизни, сломанные судьбы, отчаяние, страх, боль, смерть и преступление!

Очень многое, если не основное, зависит от нас - родителей, от семейного климата и взаимоотношений в семье. Там, где существует опасность приобщения детей к наркотикам, как никогда актуальна простая и банальная истина: ***Дети требуют внимания!***

Но как часто мы забываем об этом в суете будничного труда и заботах. А ведь именно с общения с родителями

начинается процесс воспитания детей, усвоения ими всего хорошего и полезного.

Различают следующие стадии профилактики.

Первичная профилактика - этот вид профилактики действует тем лучше, чем раньше он начат. Его цель - недопущение развития рискованного поведения, приобщения к употреблению ПАВ.

Вторичная профилактика - этот вид профилактики призван распознавать рискованное поведение и его симптомы и попытаться уменьшить их действие, предупреждает формирование болезни и осложнений наркотизации у лиц, эпизодически потребляющих ПАВ.

Третичная профилактика - этот вид профилактики работает на стадии проявившейся болезни, направлен на восстановление личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и возвращение его в социум.

Факторы, содействующие злоупотреблению наркотиками.

Пытаясь определить разные факторы, от умеренного употребления до полной зависимости, мы не ставим своей целью описание личности типичного наркомана, потому что считаем, что таковых просто не бывает. **Для всех и каждого существует риск быть втянутым в наркоманию.** Наркомания не может быть результатом какого-то одного фактора - ее формирует множество факторов, которые следует разделить на внешние и внутренние.

Внутренние факторы связаны с личными качествами и показывают как персональные ресурсы, так и проблемные аспекты человека в целом. В отношении наркомании мы имеем в виду следующее:

- низкая самооценка подростка,
- пассивная жизненная позиция,
- гиперактивность, агрессивность,

- отсутствие (нехватка) новых интересов и нежелание приобретать новые знания,
- неспособность самостоятельно принимать решения в критических ситуациях,
- низкая любознательность,
- неспособность разобраться в своих чувствах и эмоциях,
- неспособность говорить “НЕТ”,
- недоразвитые навыки общения с людьми.

Внешние факторы, которые оказывают сильное влияние на поведение подростка, тесно взаимосвязаны с его внешним окружением (социальным, культурным, физическим и семейным). К ним относятся:

- давление, оказываемое группой сверстников,
- контакт с потребителями наркотиков, относящимися к разным возрастным группам,
- отсутствие удовлетворенности от учебы,
- проблемы в семейных отношениях,
- одиночество,
- стресс,
- постоянные конфликты,
- наличие в семье проблем, связанных с алкоголем или наркотиками,
- жестокость в семье или сексуальное насилие,
- отсутствие личной свободы.

Родители! По возможности старайтесь чаще беседовать с детьми на самые различные темы, особенно на те, которые в данный момент представляют для них наибольший интерес. О чем бы Вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности.

Если есть опасность приобщения Вашего ребенка к наркотикам, необходимо немедленно принимать все меры против этого.

Будьте настоящим другом своему ребенку; если у него все же возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять решение, убедите обратиться за помощью!

Наркотики и возраст

Нужна ли ранняя профилактика курения, употребления алкоголя для младших школьников? Многие взрослые – учителя, родители – опасаются, не вызовет ли столь раннее обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка, сумеют ли дети разобраться в этих непростых вопросах.

Какой должна быть профилактическая работа с детьми младшего школьного возраста?

Китайцы говорят: путь в 10 000 ли всегда начинается с первого шага. А с чего начинается путь в пропасть химической зависимости? Кажется, ответ очевиден, – с первой выкуренной сигареты, выпитой рюмки. Но прежде чем человек реально познакомится с одурманивающими (психоактивными) веществами, у него формируется определенное отношение к этим веществам, так называемая установка. Именно установка впоследствии может спровоцировать опасное знакомство или предотвратить его.

Профилактика наркотизации для детей младшего школьного возраста – это не обсуждение вредности и отдаленных печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование у детей культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем опасно знакомство с ПАВ.

Закладка установок, способных в дальнейшем повлиять на поведение ребенка в отношении одурманивающих веществ, происходит очень рано (в возрасте 4-5 лет). Именно в этот период дети начинают учиться строить свои отношения с окружающими, оценивать себя и свое состояние, общаться с друзьями, преодолевать первые трудности и т.д. Если эта «жизненная наука» не осваивается ребенком, впоследствии ему будет трудно общаться с людьми, управлять своим поведением, и, возможно, единственным выходом ему будет казаться употребление одурманивающих веществ.

Следует учесть, что восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличаются от таковых у взрослого. «Здоровое» состояние (если ребенок не имеет каких-либо серьезных проблем со здоровьем) естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет того опыта состояния «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Поэтому дети не могут сравнить эти два состояния, для того чтобы осознать в полной мере ценность «здоровья». И зачастую слова взрослых «болеть плохо» не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребенок не понимает ее до конца. Даже предложение вспомнить (в воспитательных целях) о том, как было плохо во время гриппа, простуды и т.п., нецелесообразно.

К сожалению, у 5-6-летнего ребенка уже есть первые представления о конкретных одурманивающих веществах. Взрослые могут считать, что их дети об алкоголе, никотине и тем более о наркотиках «ничего не знают», но это не так. «У нас в семье никто не курит, не пьет, поэтому нашему ребенку ничего не грозит», - порой рассуждают мамы и папы. Нередко и педагоги «благополучных» школ убеждены, что их воспитанники ограждены от вредных влияний. Но так ли это на самом деле? Вряд ли можно защитить детей от подобного рода информации сегодня: они видят, как курят и выпивают взрослые на улице, наблюдают подобные сцены на экране телевизора, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. И далеко не всегда оценки и выводы, которые делают дети, можно считать негативными, имеющими антинаркотический характер,

зачастую бывает, что дети воспринимают это как норму поведения. В то же время мы считаем, что профилактическая работа не может вестись «в лоб». Нельзя приводить детям негативные примеры и ситуации, которые им не знакомы. Именно поэтому на каждом занятии нужно опираться только на тот опыт, который имеют дети. Так, например, если дети при анализе ситуаций, связанных с употреблением каких-либо одурманивающих веществ, не упоминают о наркотиках, значит, не стоит в разговоре с ними обсуждать этот аспект проблемы.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком 6-8 лет как актуальная, значимая. Поэтому опорной точкой в формировании культуры здоровья у детей младшего школьного возраста может быть только создание игровых ситуаций. В игре дети могут проиграть различные ситуации, при этом оценка своего состояния и поведения осуществляется подспудно (для ребенка важнее сама игра), но, когда возникнет необходимость сделать выбор, он поступит правильно, потому что уже знает, как надо поступить.

Именно организация игр-тренингов окажет целенаправленное воздействие на детей. Через игру у ребенка формируются важные установки, поэтому желательные для освоения поведенческие схемы, включенные в содержание игры, становятся ее правилами. Ребенок выполняет их не потому, что это «нужно, полезно», а потому что это интересно. Так, в процессе игры дети постепенно осваивают заложенные поведенческие схемы, которые затем превращаются в полезные навыки.

И очень важно задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами, сформировать у него устойчивое негативное восприятие употребления этих веществ, чему способствует ранняя профилактика употребления ПАВ.

Только проводя эту профилактику, нужно помнить, что она должна быть адекватна возрасту ребенка и соответствовать условиям, в которых он живет.

Если нет каких-либо особенных обстоятельств (например, кто-то в классе, в котором учится ваш ребенок, уже сталкивался с людьми, употребляющими наркотические вещества), акцентировать внимание ребенка на этой теме не нужно.

Как показывают исследования психологов, негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами (необходимостью лежать в постели, ограничениями в общении со сверстниками, «невкусными» лекарствами и «больными» уколами). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничение свободы. Ему сложно осознать, почему нужно заботиться о здоровье и укреплять его, если оно «и так есть». Прогнозировать последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способны даже не все взрослые, не говоря уже о детях.

Подростковый возраст — период трудный и противоречивый как для самих ребят, так и для окружающих их людей. Действительно, нелегко понять, откуда берутся эти резкие движения, эта расхлябанная походка, почему лицо утрачивает детскую привлекательность, по какой причине настроение сменяется от безудержно веселого до угрюмо молчаливого? Между тем, как объясняет нам возрастная психология, все это следствие переходного возраста, которого не надо бояться, но о котором надо знать для того, чтобы лучше понять сына, пробующего закурить, или дочь, которую привлекают компании взрослых ребят.

В период с 12 до 16 лет в организме человека происходят бурные изменения. Интенсивный рост скелета опережает развитие мускулатуры и развитие некоторых частей тела (груди, таза). Ребенок сам недоумевает, отчего у него вдруг непомерно вытянулись руки, ноги, он еще не привык к своему «новому» телу, не умеет им управлять — отсюда неловкость и угловатость движений. Развитие сердечно-сосудистой системы отстает от темпов роста, увеличения веса тела; сердце часто не справляется с нагрузкой, не обеспечивает полноценным кровоснабжением мозг, легкие. Это может быть причиной перехода от активной и плодотворной учебы, работы к состоянию вялomu, болезненному (болит, кружится голова,

возникают боли в груди), от настроения веселого и беззаботного к подавленному и тоскливому.

Переходный возраст называют также периодом полового созревания. В этом возрасте начинают активно действовать половые железы. Выделяемые ими гормоны способствуют появлению вторичных половых признаков.

У девочек в возрасте 11—13 лет начинаются менструации, у мальчиков бывают непроизвольные семяизвержения во сне — поллюции. Часто новые, незнакомые телесные ощущения пугают подростков, ребятам начинает казаться, что они неправильно развиваются, появляется негативное отношение к своему физическому «я», подростки испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми. Порой случается наоборот: появившиеся признаки воспринимаются подростком как признак взрослости, мальчиков и девочек начинает тянуть во взрослые компании, им хочется попробовать взрослой жизни. Поведение подростков часто становится развязным, в высказываниях и при общении с противоположным полом появляется цинизм.

Взрослые воспринимают такое поведение как «испорченность», «распущенность» молодого поколения, однако это скорее проявление растерянности подростка перед возникшими очень сложными для него проблемами.

Характер подростка — предмет нередких обсуждений родителей и учителей. Как часто приходится слышать о ребенке 12—14 лет, что «он стал неуправляемым», «у нее очень трудный характер, не знаешь, с какой стороны подойти». Что происходит с этим самым характером? На протяжении 11—12 лет жизни ребенка у него формируется система отношений с окружающим миром, окружающими людьми и вырабатываются индивидуальные способы поведения как следствие этих отношений. Этот процесс определяется как воспитанием, так и биологическим, генетическим потенциалом, который задан человеку с рождения. В возрасте 11—12 лет можно говорить об уже сложившихся чертах личности, которые именно в этом возрасте проявляются особенно ярко. Ребенок пока еще сам не знает, какой он, и неожиданные вспышки

злости, раздражительности, отчужденности удивляют и настораживают его самого не меньше, чем окружающих взрослых, привыкших видеть в нем веселого, послушного малыша. Позднее, в более старшем возрасте, когда человек лучше узнает себя, свои индивидуальные особенности, он научится управлять своим поведением, но пока... Пока дело взрослых — быть внимательными к подростку, вместе с ним искать причины тех или иных проявлений его характера, вместе с ребенком решать, как ему лучше «обойтись с собой».

Важно знать еще об одной особенности подростков. Ребята в этом возрасте все больше отдаляются от взрослых, их все больше привлекает мир сверстников. Если раньше сын или дочь шли со своими заботами, радостями, огорчениями к взрослым, в первую очередь к родителям и учителям, то в подростковом возрасте они чаще делятся своими переживаниями с друзьями и подругами. Если еще совсем недавно ребенок с удовольствием проводил время в кругу семьи, мама и папа были помощниками и советчиками во всех его делах, то сейчас его и дома-то не застать, а если он и занимается чем-то дома, то рассказать об этом не допросишься. Порой кажется, что дети разлюбили своих родителей, их не интересует отношение взрослых к их поведению, к их школьным успехам, они не прислушиваются к советам, а часто все делают как раз наоборот. Иногда бывает до слез обидно, почему мнение какого-то неизвестного Саши, который учится в параллельном классе, оказывается для сына или дочери важнее мнения родной мамы? Однако удивительного в этом нет: для ребят в переходном возрасте становятся очень важными желания быть принятыми среди сверстников, войти в какую-нибудь популярную, престижную для них компанию подростков, занять определенное место в кругу друзей.

Иногда сверстники могут подталкивать подростка к отрицательным поступкам. Даже взрослому порой бывает нелегко сопротивляться давлению со стороны других людей, высказывать мнение, не совпадающее с общим в коллективе. Подростку очень трудно бывает действовать не так, как хочет от него компания ровесников. Научите его узнавать, когда кто-либо пытается его

заставить что-то сделать вопреки его мнению с помощью лести, насмешек, угроз, шантажа и пр.

Родители часто говорят: «Почему ты так поступил? Ты же знаешь, что это плохо. Почему ты не отказался?» А как? А мы сами умеем отказываться? Всегда ли можем ответить «нет» на уговоры, просьбы? Оказываться порой очень нелегко. Научите своего ребенка некоторым способам отказа.

- Можно объяснить причины отказа
- Можно просто сказать «нет», не давая никаких объяснений
- Можно прогнозировать нежелательное предложение, сделать вид, что не слышал
- Можно уйти, если будут настаивать, а случае угроз - убежать
- Если кто-то уж очень активно старается заставить другого что-то сделать (например, закурить), можно поинтересоваться: «А почему ты так хочешь, чтобы я это сделал?». Вообще надо чаще задавать вопросы.

Расскажите вашим детям о разных способах отказа. Лучше всего, если вы поможете сыну (или дочери) потренироваться в умении сказать «нет». Предложите разыграть разные ситуации, потому что мало знать, когда отказываться, нужно научиться тому, как это сделать. А научиться можно только на практике.

Интерес детей и молодежи к наркотикам может быть разным в зависимости от возраста. Чаще всего встречается следующая градация возрастных границ.

8 – 10 лет. Детей интересует все, что связано с наркотиками: их действие, способы употребления. Наркотик – это неизвестный и запретный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. По данным диагностических исследований, дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не воспринимали всерьез. Знания о наркотиках отрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы; возрастных группировок, принимающих наркотики как норму, пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами

(токсикомания). Часто детей этого возраста вовлекают в более взрослые сообщества на правах распространителей (передаточное звено).

11-13 лет. Основной возраст начала наркомании. Интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков из-за широко распространенного заблуждения об их существовании.

О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику если не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у подростков 11-13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубные пасты, таблетки и др.) и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем, с чего начинается употребление психоактивных веществ, аддиктивное поведение.

14-17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне – в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный – через близких знакомых и друзей.

Вместе с расширением и объективизацией информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более и более определенное отношение к наркотику.

Как становятся наркоманами

Причин для первого употребления можно найти великое множество. Однако наиболее часто встречаются следующие.

1. Употребление из любопытства. Человек любопытен по своей природе. Особенно любопытен подросток, познающий мир и самого себя. Именно в этот период жизни так хочется новых ощущений (телесных, эмоциональных), что рассказы взрослых об опасности наркотиков не только не пугают, но порой даже привлекают, "чем опаснее, тем заманчивее".

2. Употребление ради удовольствия. Человеку присуще желание испытать радость, наслаждение, восторг. Самый простой способ – принять химическое вещество, чтобы изменить свои ощущения. Гораздо сложнее получать удовольствие от обыденной жизни. Некоторые считают, что в жизни надо испытать все. Самое главное – это получить удовольствие, наслаждение. Порой не важно, какой ценой. Желания получать все новые и новые удовольствия часто сочетаются с отсутствием внутренних границ (запретов).

3. Употребление как протест против родителей. Вызов против запретов и давления родителей: "Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью". "Вы больше не сможете управлять мной".

4. Употребление, чтобы снять напряжение. Заниженная самооценка и, как следствие, неуверенность в собственных силах являются одним из наиболее важных факторов риска употребления наркотиков. В данном случае наркотик становится средством защиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Заниженная самооценка способствует тому, что ребенок может попасть под дурное влияние сверстников. "Делай, как мы, иначе ты не из нашей компании. У нас курят (пьют) все".

Ряд специалистов считают наркоманию "симптомом семьи". Именно в семьях с неправильным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушения в воспитании наиболее часто проявляются как гипер- или гипоопека.

1. Гиперопека. Чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывающих свое мнение по любому вопросу, диктующих каждый шаг. Ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

2. **"Кумир семьи"** (высокая степень гиперопеки). Ребенка восхваляют, культивируя в нем чувство исключительности; освобождают его от всех тягот, выполняют все его прихоти, снимая ответственность за поступки.

3. **Гипоопека.** Воспитание, характеризующееся недостаточным вниманием со стороны родителей, игнорированием целенаправленного воспитания. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу:

- "Золушка" - ребенок, лишенный ласки и внимания со стороны старших. Его постоянно третируют, унижают, противопоставляют другим детям, лишают всех удовольствий.

- "Ежовые рукавицы". Систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, полное отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Без всякого сомнения, наркомания - болезнь души. Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут каждый день, каждый час, общаются с ним, окружающий мир при рождении не ощущается враждебным. Он полон радости и покоя. "Ненужный" ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает тепла, ласки, защищенности. Значит, искать их надо у кого-то или чего-то другого. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем.

Гипоопека- это недостаток любви. "Вирус холода" прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи - слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно, из-за того чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа - наконец-то найденная иллюзия любви. **Портрет ребенка с высоким риском заболеть наркоманией** характеризуется следующими чертами:

- пониженная способность переносить трудности повседневной жизни;

- стремление к новизне - "жизнь серая, ничего не происходила я хочу жить ярко и красочно". Яркость и красочность достигаются

легко. Стоит только расширить горизонты сознания. Сначала - "травка", потом - героин;

- неприиспособленность к жизни, упреки окружающих способствуют формированию скрытого комплекса неполноценности, внешне нередко проявляющегося в защитно-психологической реакции, состоящей в демонстрации превосходства над окружающими. Дон-Жуан, который нуждался в постоянных мужских победах для подкрепления своей значимости, из категории таких типажей;

- внешняя доброжелательность, сочетающаяся со страхом перед устойчивыми эмоциональными контактами (боязнь любви, брака). На самом деле это действующее с детства "табу" на любовь окружающих (достаточно вспомнить Евгения Онегина из поэмы А.С Пушкина);

- стремление перенести ответственность за принятие решений на других, стремление обвинять других, зная при этом, что они невиновны;

- завистливость;

- тревожность.

Все эти черты характера способствуют бегству от реальности - у кого в алкоголь, у кого в наркотики, у кого в психосоматические заболевания.

Присмотритесь к себе, к своим детям. Попробуйте понять, не грозит ли вам эта беда.

Как предупредить опасность

Что родители должны рассказывать ребенку об алкоголе и наркотиках?

Ваша роль как родителей чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно, и это очень важно. Детство - это время, когда вы можете доверительно обсуждать с

ребенком опасности алкоголя, табака и других используемых подростками веществ до того, как они столкнутся с ними в будущем (если это еще не произошло).

В первую очередь вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, это случится во время отдыха, и вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного застолья. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и телевидение.

Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения ваших детей. Попробуйте помочь им понять следующее.

- Средства массовой информации часто создают привлекательный образ людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни таких "супергероев" не больше, чем среди непьющих и некурящих.

- Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но по-настоящему они не помогают решить ни одну проблему.

- Употребление алкоголя или наркотиков - прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона. И ваши дети должны четко осознавать это. Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

- Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курение

сходны со взглядами их родителей. В глазах детей ваше отношение к вредным привычкам характеризуется количеством выпитого и выкуренного вами. Они видят, как вы пьете ил и курите, как принимаете спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Дети употребляющих алкоголь родителей чаще становятся алкоголиками. Особенно опасно бравировать этими вредными привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только на собственном примере.

Используя некоторые приемы, вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей алкоголик, то эксперименты детей со спиртным предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.

Принцип № 1. Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип № 2. Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм - это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип № 3. Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип № 4. Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в вашей семье, объясните, что они могут и должны выполнять посильные для них домашние обязанности.

Как надо разговаривать с ребенком, чтобы повысить его самоуважение и помочь ему сказать "нет" алкоголю и наркотикам

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут рассказать им об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого нужен определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать - более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может помочь и в общении со взрослыми.

Прием № 1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех пунктов:

- демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т.д.);
- позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;
- докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием № 2. Внимательно следите за лицом ребенка и "языком" его тела. Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием № 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием № 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично: дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Прием № 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и т.п.

Мы можем предложить родителям 5 принципов, которых следует придерживаться, чтобы способствовать **формированию самоуважения ребенка**.

Принцип № 1. Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип № 2. Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип № 3. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам - это глупо" (или: "Так делают только дураки").

Принцип № 4. Поручите вашему ребенку какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который несет ответственность за домашние дела, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает удовлетворение.

Принцип № 5. Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка, слова "Я

тебя люблю" помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, насколько подобные вещи были важны для них. Вопреки распространенному мнению, неполная семья тоже может дать ребенку основу для самоуважения. В ней могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Существует ряд технических приемов или последовательность действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков.

Пять из них перечислены ниже.

Прием № 1. Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием № 2. Изучите с вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием № 3. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них

оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием № 4. Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом "скрытых" компаний, то есть неконтролируемых взрослыми. (Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако родители, безусловно, должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.)

Прием № 5. Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

Вы можете спровоцировать своих детей к употреблению алкоголя и наркотиков, если

1. никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей;
2. никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи;
3. говорите с детьми, не слушая их;
4. наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение;

5. всегда решаете проблемы ваших детей или принимаете решения за них;

6. возложили ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу и церковь;

7. никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, тревогу, разочарование и т.д.;

8. угрожаете детям таким образом: "Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя";

9. ожидаете, что ваш ребенок всегда будет учиться на "отлично" по всем предметам;

10. всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя;

11. не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха и т.д.;

12. чрезмерно опекаете и не учите их значению слова "последствия";

13. заставляете детей чувствовать, что их ошибки - это непоправимые грехи;

14. никогда не доверяете своим детям.

Что нужно делать, чтобы уберечь своих детей от алкоголя и наркотиков.

- Обсуждайте с ними, что такое алкоголь, наркотики, как они влияют на организм человека.

- Помогите своему ребенку научиться оценивать последствия своих действий. Показывайте, что у любого поступка есть определенные последствия. До того, как что-либо сделать, обсуждайте вместе с детьми, какие положительные и отрицательные последствия повлечет принятое решение.

- Чтобы научить детей принимать решения, чаще совместно обсуждайте важные для вашей семьи предстоящие события, принимайте решения вместе.

- В конфликтной ситуации научитесь сами и научите детей выслушивать точку зрения каждого. Определите вместе, кто чего хочет. Постарайтесь найти компромиссное решение.

- Помогите своим детям научиться справляться со стрессовыми ситуациями, не прибегая к лекарствам (и тем более, к сигаретам, алкоголю). Существует много разных способов уменьшить напряжение в сложной ситуации. Например:

- сделайте 2—3 глубоких вдоха перед тем, как начать говорить;

- сосчитайте до 10, если сильно раздражены;

- мысленно прорепетируйте сложные действия, разговор;

- подумайте о чем-то приятном и т.д.

У каждого взрослого человека есть свои способы, позволяющие справиться со стрессовыми ситуациями. У подростка такие способы еще не отработаны. Помогите им, подскажите, поделитесь своим опытом. Советы типа «успокойся», «не волнуйся», как правило, бесполезны. Лучше расскажите, как в подобных ситуациях вы сами справляетесь с волнением, гневом, раздражением. (Но учитывайте, что у вас могут быть разные характеры, темпераменты. Бывает полезно обратиться и к опыту других людей.)

- Если вы чего-то не знаете, скажите об этом откровенно и попытайтесь узнать.

- Помогите подростку найти секции, кружки, клубы, где он может проводить свободное время. Пусть подросток экспериментирует и ищет свое призвание.

Но если вдруг, несмотря на ваши усилия, вы подозреваете, что ваши сын или дочь все-таки начали употреблять спиртное, наркотики, не пытайтесь убедить себя, что это не так. Приглядитесь повнимательнее.

Если вы обнаружили, что ваш сын (дочь):

- употребляет алкогольные напитки;

- приходит домой в состоянии алкогольного опьянения; приходит домой в состоянии, похожем на опьянение, но при этом от него не ощущается запаха спиртного; начал употреблять наркотики, вам необходимо применять решительные меры. Но,

может быть, у вас нет уверенности. Обратите внимание на следующие признаки.

Признаки, которые могут говорить об употреблении алкоголя, наркотиков или других токсических веществ

1. Внешние признаки

- Состояние возбуждения или вялости, заторможенности.
 - Речь быстрая, смазанная, непонятная.
 - Маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или, наоборот, оживление мимики.
 - Резкие смены настроения, вспышки враждебности, раздражительности без понятной причины.
 - Провалы памяти, нарушения мышления.
 - Неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения.
 - Бледный цвет лица, круги под глазами, может быть покраснение лица, сальный налет.
 - Чрезмерно суженные или расширенные зрачки.
 - Следы уколов.
 - Частый насморк («течет из носа»).
 - Специфический запах изо рта, от одежды (алкоголя, перегара, сладковатый запах, похожий на запах благовоний, запах клея или препаратов бытовой химии).
 - Неопрятность, неряшливость.
- #### **2. Изменения поведения**
- Равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям, учебе, прогулы в школе.
 - Отход от прежних друзей, потеря контакта с родителями.
 - Постоянный поиск денег, кражи.
 - Изменения аппетита (отсутствие, вспышки прожорливости).
 - Позитивные высказывания об алкоголе, наркотиках.
 - Специфический жаргон (травка, ширево, колеса, план, приход, мультка, джеф).
 - Обнаружение у подростка предметов, сопутствующих употреблению алкоголя и наркотиков (бутылки или банки из-под

спиртного, 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.

Помните, даже если ваш ребенок еще не употребляет алкоголя и наркотиков, замеченные вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни вашего ребенка не все благополучно.

Несколько советов от родителей, которые столкнулись с этой бедой

Как бы мы ни ограждали ребенка, ни беспокоились за него, но однажды это случилось: ваш ребенок начал употреблять наркотики. Причем наркоманы наносят вред не только себе, но и окружающим. Более всего страдают близкие люди. Наркотик разрушает семью, убивает личность, ради наркотика воруют, ради наркотика убивают. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые могут быть эффективны.

1. Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы отнеслись к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. Вам придется изменить отношение к своему ребенку. Первое, что вам необходимо срочно сделать, - это понять, что ваш ребенок – взрослый человек и что он сам, по своей глупости и самонадеянности, начал принимать героин, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения, это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам. Первый раз, попробовав героин, он не посоветовался с вами, а

стало быть, предал вас и то, чему вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка с другой стороны. День, когда вы узнали, что он принимает героин, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки. Во всех учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется – лишение опеки. Еще раз нам хочется повторить, что главным принципом вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: “Ты сам принял решение колоться героином, теперь за все последствия ты отвечаешь сам”. С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги – это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так.

3. Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в вашей жизни возникнет много: “Если вы купите мне “Мерседес”, то мне будет чем заняться и я брошу колоться”, “Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой – прямо сию секунду в ванной”. На все эти “если.., то” может следовать один спокойный ответ: “Нет. Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь героин, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины”. “Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе”. Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на это, крайне редко бывает способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, только на ваших глазах, чтобы вы вовремя смогли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

4. Не занудствуйте. Подросток, а наркоман даже старше 20 лет по своим душевным качествам все равно остается мальчишкой, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения,

нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект.

5. Поменьше говорите, побольше делайте. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете сдать его в больницу принудительно, засадить всех его друзей за решетку, лишить его денежного довольствия. Он не слышит 80% содержания ваших нравоучительных бесед. Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного диалога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато если вы найдете в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет гораздо более управляемым.

6. Разрешите вашему ребенку прекратить прием героина самостоятельно. Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет героин, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Вы должны понимать, что это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия и посоветоваться с врачом о том, как вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

7. Помогите ребенку найти лечащего врача. Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает стыдно и страшно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению. Более того, следование всем нашим предыдущим советам должно иметь своей целью визит к специалисту. Врач – это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные рекомендации по вашему поведению, вместо тех общих, которые

приводим мы. Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь продлить свое общение с ним на долгий срок. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

8. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление героина. Если ваш ребенок не употребляет больше героин, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно: о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери вы не имеете права. Разговор о героине может возникнуть только по инициативе самого юноши, который хочет с вами что-то обсудить. Помните, любое, даже отрицательное упоминание о наркотике вызывает воспоминание о нем. А занудство на эту тему может вызвать обострение желания принять героин.

9. Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять героин. Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных перепадах у бывшего наркомана бывают очень похожие на прием героина симптомы, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу с вашим ребенком и выслушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу.

10. Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей. Помните, любые психиатрические лекарства, анальгетики и уж тем более широко рекламируемые сейчас препараты-антагонисты опиоидов – это палка о двух концах. Назначать, подбирать дозы этих препаратов могут только опытные врачи-профессионалы. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у собственного ребенка и покупать ему лекарства, которые помогают избавиться от “ломки”. Таким способом можно окончательно искалечить и без того истощенную нервную

систему наркомана. Что касается препаратов-антагонистов, то их ни в коем случае нельзя применять самостоятельно. Употребление героина во время действия этих препаратов может вызвать мгновенную передозировку и смерть. А “волшебной палочкой” они тоже не являются и помогают справиться с влечением к наркотику только на уровне самовнушения. Помните, что самостоятельно пользоваться налоксоном, налтрексоном и их аналогами опасно. Все препараты должен назначить врач. Тогда, по крайней мере, у вас есть с кем разделить ответственность за судьбу вашего ребенка.

Очень важно сделать так, чтобы решение вылечиться от зависимости было личным решением подростка. Пусть это станет испытанием его самостоятельности, силы духа, способом доказать не только самому себе, но и окружающим, что он чего-то стоит в этой жизни.

Все наши советы и рекомендации в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Профилактика наркомании – в создании благополучного микроклимата в окружении подростка, здоровой духовной атмосферы, исключающей низкую самооценку и невозможность позитивного приложения собственных сил. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум. Чем больше сформирована у подростка адекватная самооценка, чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать “нет” наркотикам.