

Подростки и наркотики: Профилактическая памятка для родителей

В настоящее время родителям прибавилось тревог и опасений. Дети живут и взрослеют в мире, где существует много соблазнов и проблем. Одна из них — наркомания. Подросток — это уже не совсем ребенок, это уже «почти взрослый». Именно так он себя чувствует и всем своим поведением тянется к разнообразным атрибутам этой самой взрослости, часто — только внешним.

Демонстрируемая независимость и отдаленность от родителей, непререкаемый авторитет друзей и компании сверстников могут привести вас на мысль, что ваш сын или дочь больше не прислушиваются к родительским словам «по-хорошему», поэтому единственный выход — «по-плохому» — запрещать, ругать, наказывать...

Это не так! Родители всегда были и останутся для ребенка в любом возрасте очень значимыми людьми. Подростки хотят слышать их мнение и совет. Но ждут, что разговор будет происходить без навязываний и нотаций.

Сегодня подростки узнают о наркотиках раньше, чем вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей.

Почему дети и подростки начинают употреблять наркотики?

Если вы разберетесь в причинах, по которым начинают употреблять наркотики, вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему.

Вот что чаще всего говорят сами дети и подростки по этому поводу: «Начал употреблять...

- чтобы выразить свое сопротивление чему-либо или чтобы шокировать учителей, родителей, приятелей;
- чтобы почувствовать себя своим среди друзей;
- потому что мне нравится рисковать;
- потому что это увлекательно;
- потому что я этого просто хочу;
- это часть времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке);
- потому что при этом я чувствую себя совсем взрослым;
- это способ уйти от проблем в школе, с подругой, с родителями;

- потому что мне просто скучно;
- потому что это делают все, с кем я общаюсь;
- за один раз ведь ничего не случится!»

Согласно многим исследованиям, вероятность начала употребления наркотиков выше, если подросток недоволен своим окружением, любит приключения, любопытен, недооценивает опасность возникновения зависимости, считает себя в безвыходном положении. Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И тем не менее для детей они вполне убедительны.

Какие дети подвержены употреблению наркотиков?

Самый простой ответ — ВСЕ. Любой ребенок может попасть под соблазн попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен.

Предложение «попробовать это» может произойти где угодно — на вечеринке или школьном дворе — и исходить от кого угодно — незнакомца подозрительной внешности или лучшей подруги. Не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение вообще.

Как вы можете помочь ребенку?

Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к общению со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

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.

Расскажите ему о своем опыте

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: «Когда я был в твоём возрасте...». Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу «Одна голова хорошо, а две лучше». Также, пусть ваш ребенок знает, что вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

Будьте рядом

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или 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.

Действуйте твердо, но последовательно

Быть твердым — это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, чего вы никогда не сделаете, — это может подорвать доверие к вам.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков.

Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик 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.

Лучше, чтобы вы знали, или встречались с друзьями своего ребенка, даже если вы считаете, что они ему не подходят. Приглашайте их к себе домой, найдите место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться.

В этом случае вы всегда сможете отслеживать, чем они занимаются.

Ребенок должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить.

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.

Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то как, в каких количествах вы их употребляете, — это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, 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».

Нельзя!

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь над своим ребенком — унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций — вспомните, как вы сами их воспринимаете;

- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

Как узнать употребляет ли ваш ребенок наркотики?

Важно сделать правильные выводы, если вы заметите, что ваш ребенок:

- потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т. д.; у него снижается успеваемость;
 - стал часто прогуливать занятия или рабочие дни; возвращаться с дискотеки, вечеринок или с прогулки в странном состоянии;
 - был замечен в различного рода противоправных действиях;
 - часто выпрашивает деньги;
 - часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
 - раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
 - избегает родителей, участия в семейных делах;
 - стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
 - стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
 - стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;
- стал безразличным, безынициативным;
- стал неряшливым;
 - избегает новых знакомств;
 - периодически не ночует дома;
 - проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
 - убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

Кроме этого, могут быть более тревожные и явные проявления:

- Следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен.

- Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
- Наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцовокислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
- Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
- Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- Внешний вид нездорового человека: бледность, отеки, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
- Похудение, нарушения аппетита, от полной потери до «приступов обжорства».
- Общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.
- Высказывания о бессмысленности жизни или такие: «Живи ярко, умри молодым».
- Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники ит. д.

Если вы (огласились с 10 и более пунктами (хотя иногда достаточно всего одного-двух — например, следов от уколов или ожогов в области вен...), вам пора всерьез задуматься, не (вязаны ли проблемы вашего ребенка с наркотиками.

Если ребенок уже употребляет наркотики

Если вы выяснили, что ваш ребенок уже употребляет наркотические вещества, ведите себя спокойно, не паникуйте. Прежде чем предпринять что-либо, остановитесь и подумайте:

- правильно ли вы поняли то, что узнали?
- употребляет ли он наркотики постоянно, или это единственный «эксперимент»?
- как вы можете сохранить с ним хорошие отношения?
- что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку?

Если это «эксперимент», может быть, достаточно просто поговорить. Самое главное — выяснить, почему ваш ребенок прибегнул к наркотикам. Когда вы это узнаете, можно попытаться работать с причиной, а не с симптомами. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывает, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Продумайте все.

Обеспечьте поддержку

Постарайтесь убедить ребенка в том, что вы хотите помочь ему. Часто молодой человек сам понимает, что попал в беду, но не находит в себе силы попросить о помощи. Покажите, что вы относитесь к нему по-прежнему и готовы во всем ему помочь. «Мне может не нравиться то, что ты сделал, но я все равно тебя люблю», — вот что хочет услышать ваш ребенок и во что он хочет поверить. Но не пытайтесь скрасить последствия его действий.

Обеспечьте помощь — себе и ребенку

Ребенок может нуждаться в большем, чем вы можете ему предложить. Вспомните о тех людях, которые могут помочь. Сегодня существуют различные организации и группы, которые смогут помочь вам и вашему ребенку. Координаты некоторых из них вы сможете найти в конце этого издания. Не забывайте и о себе: вам тоже будет нужна поддержка. Не стесняйтесь обратиться за помощью к семье, к друзьям. При необходимости вспомните и о профессионалах: психологах, психотерапевтах, медиках.

Ожидайте постепенных изменений

Если ваш ребенок употребляет наркотики регулярно, в один момент он этого не прекратит. Любые изменения будут идти постепенно и, скорее всего, с затруднениями.

Это не ваша вина

Подростки начинают употреблять наркотики по различным причинам, не всегда только из-за проблем в семье. Не вините во всем себя! Ваша задача помочь ребенку справиться с проблемой, а не заниматься самобичеванием!

Будьте твердыми, будьте последовательными, будьте заботливыми, но не создавайте впечатления, что вам нравится все, что он делает.