НАРКОТИКИ И ДЕТИ

Когда мы говорим о наркомании, речь идет не только о тех детях и подростках, которые уже заболели наркоманией, а в большей степени наша настороженность долж­на быть ориентирована на тот период жизни де­тей, когда они еще не употребляют наркотики, а может, даже и еще ничего о них не слышали (5-, 6-, 7- и 8-летние дети). Лучше, если правду о наркотиках ребенок узнает от родителей, а не во дворе, за углом, или в школе, или среди сво­их сверстников, а может быть, от старших детей, которые будут предлагать ему наркотики.

В нашей стране проблема детской наркома­нии пока не настолько масштабна, как напри­мер в США. Там о ней говорят уже не одно де­сятилетие, а борьба ведется уже давно на госу­дарственном уровне. Если родители вдруг узна­ют, что их ребенок употребляет наркотики, боль­шинство из них обычно впадают в панику и не знают, что же делать. Многие начинают на детей кричать и угрожать, не понимая, что этим могут вызвать обратную реакцию, заставив ребенка еще больше замкнуться в себе и отдалиться от роди­телей. Как себя вести в такой ситуации?

Некоторые родители убеждены, что их ребе­нок стал употреблять наркотики под влиянием сверстников или торговцев наркотиками. Однако сами дети говорят, что увлечение наркотиками — это способ избавиться от скуки, забыть о про­блемах и расслабиться, повеселиться, удовлетво­рить любопытство, рискнуть, почувствовать себя взрослым, показать свою независимость, проде­монстрировать принадлежность к определенной группе и т. д., т. е. подростки часто сами примы­кают к новой компании ровесников, чтобы про­водить время с выбравшими аналогичный стиль жизни, а не просто подпадают под влияние но­вых друзей. Родители лучше всего знают своих детей, и поэтому им легче предложить правиль­ные альтернативы употреблению наркотиков. Поверьте, это значительно проще, чем потом бо­роться с уже появившейся привычкой!

Часто можно услышать советы о том, что необ­ходимо контролировать информацию, которую по­лучает ваш ребенок. Увы, на практике сделать это практически нереально. Даже ограничив просмотр телевизора и отказавшись от домашнего Интерне­та, вы не оградите его от негативной информации. В данной ситуации действовать нужно иначе.

Родительский авторитет

Наркомания страшна еще и потому, что она очень быстро, очень сильно разрушает нравст­венные представления ребенка. Понятия прав­ды и лжи как бы перекрещиваются, и нет чет­кой границы между этими проявлениями в жиз­ни человека. В этом отношении огромную про­филактическую роль может играть ваше собс­твенное поведение. И конечно, зная, что вы яв­ляетесь примером для вашего ребенка, будь­те последовательными. Если уж вы предпочи­таете честность — отстаивайте ее до самых не­значительных моментов, которые могут посеять сомнения у ребенка. Он копирует ваше поведе­ние и не слушает то, что вы ему говорите. Это настолько важно, что, воспользовавшись эти­ми знаниями, приемами, вы убедитесь, что сте­пень защиты вашего ребенка возрастет много­кратно. И не удивляйтесь, что когда-нибудь он придет и скажет: «Я был в компании, где пред­лагали наркотики, но я категорически отказал­ся их принять».

Очень важно научить ребенка отказывать­ся от предложения попробовать наркотик, по­тому что есть еще такой момент: дети иног­да из солидарности или из-за боязни быть вы­брошенными из круга определенного общения насильно для себя, или из-за желания подра­жать, удерживать контакты с этими ребятами, быть уважаемыми, а не трусами, соглашают­ся на пробы даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания попробовать наркотик. Вы можете разыграть со своим ребенком не­сколько сценок, позволяющих ему очень легко уходить от подобных предложений.

Например, когда ему предлагают покурить траву, обещая, что это безвредно, ребенок может согласиться: «Ты знаешь, — скажет он, — я, может, и попро­бую. Но сейчас я не могу. У меня вечером спор­тивные занятия, и мне не хотелось бы их про­пускать. Извини, до свидания». Или: «Я не хо­тел бы, чтобы мои родители узнали, что я при­ду в каком-то не очень естественном состоянии. А сегодня они будут дома». Рациональное обес­печение своего отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений.

Как родители могут определить, употребляет ли ребенок наркотические средства?

Признаки, характерные для воздействия наркотиков:

* головокружение, покачивание при ходьбе;
* глупый вид, непрерывное хихиканье;
* красные, воспаленные глаза;
* плохое запоминание событий, которые только что произошли.

Через несколько часов, когда первичные при­знаки ослабевают, ребенок становится сонным. Родителей должны насторожить изменения в поведении детей, хотя их очень сложно диффе­ренцировать от обычных изменений поведения в подростковом возрасте. Нельзя оставлять без внимания «уходы подростка в себя», возник­новение депрессии, усталость, переутомление, небрежность, невнимательность, враждебность, ухудшение отношений с членами семьи и дру­зьями. Кроме того, дети, употребляющие нарко­тики, начинают хуже учиться, чаще прогулива­ют уроки, у них пропадает интерес к спорту и другим любимым занятиям, изменяются аппе­тит и сон. Впрочем, всё это может быть вызвано не только употреблением наркотиков, но и дру­гими причинами.

Родителям следует обращать внимание:

* на пустые сигареты, пачки сигарет;
* неприятный запах от одежды или в ван­ной комнате;
* использование различных распылителей и дезодорантов;
* использование глазных капель;
* пропажу денег, украшений и т. п.

Если вдруг вы обнаружите в поведении свое­го ребенка несколько (два, три или более) из вышеописанных признаков, перед вами встанет вопрос о том, что делать.

Как вести разговор с ребенком

Беседу с ребенком необходимо начинать без элементов морализаторства или нравоучений, а исключительно в образовательном плане. Начи­ная разговор о наркотиках, вы можете поинтере­соваться у вашего ребенка, знает ли он, что та­кое наркотики, их названия. Где и когда он ус­лышал об этом. Не удивляйтесь и не обескураживайтесь, если ребенок скажет вам, что он уже слышал какую-то информацию или видел что-то по телевидению и как бы совершенно не заинте­ресован в этой теме потому, что его это не каса­ется. Эту беседу вы можете превратить в свое­образную игру.

После предварительного собеседования (после того как вы убедитесь, что ребе­нок понимает и знает о том, что наркотики сто­ят очень дорого, что случайно найти их невоз­можно), вы невзначай подведите его к одному из главных вопросов, который вы сформулируе­те таким образом: «Как ты думаешь, почему вна­чале детям или вообще людям предлагают поп­робовать наркотики, не беря за это никаких де­нег?» Попытайтесь на этом вопросе задержаться, пусть ребенок фантазирует, обдумывает его. И в конечном итоге вы, незаметно для него само­го, приведете его в определенной мере к сомне­нию: а действительно, почему? Наркотики ведь стоят очень дорого.

Ведь сегодня один день жиз­ни наркомана стоит для него около 50 долларов (в зависимости от наркотика и дозы, которую он употребляет), то для ребенка 7—8 лет эта сумма просто фантастическая. И тем не менее вы го­ворите, что совершенно точно знаете, что пер­вая проба наркотиков, как правило, дается бес­платно. Вот если вам удастся посеять сомне­ние на этот счет у ребенка, то вы начинаете до­стигать своего успеха. Дальше вы можете поде­литься информацией о том, что новички, кото­рые только-только начали употреблять наркоти­ки, конечно, получают удовольствие от каждой новой дозы наркотиков — они еще не подозре­вают, что очень быстро организм перестроится и начнет требовать дополнительные дозы. Но вре­мени проходит немного — иногда 2—3 недели, максимум 2—3 месяца, и вдруг ребенку нужна очередная доза. Он не знает, где ее достать и вы­нужден покупать ее у случайных торговцев. Слу­чайные же торговцы — это люди из его окруже­ния, может быть, сверстники, может быть, стар­шие друзья, знакомые. Представьте себе, если ре­бенку попадется какой-нибудь другой белый по­рошок, похожий на наркотик, но не являющийся безвредным для организма. И вот тут вы може­те сказать, как бы спровоцировать ответ на этот вопрос: «Ты представляешь, если эта смесь бу­дет опасна для жизни?» Таких случаев доволь­но много.

Еще один важный момент, который вы мо­жете развить в своей беседе с ребенком (ког­да вы обсудили стоимость наркотика), это то, что легальным путем заработать сумму, необхо­димую для наркотиков, практически невозмож­но. Чтобы не стать объектом воровства, нужно быть очень разборчивым в знакомствах, особен­но если это новое знакомство. Как правило, лю­ди, распространяющие наркотики, приходящие в новую компанию, пытаются завоевать авторитет в ней, рассказывают разные истории, подчерки­вают романтизм употребления наркотиков, необ­ходимую смелость, мужественность, говоря, что это атрибут любого взрослого человека, каждый должен попробовать и т. д. Они пускаются во всевозможные способы убеждения, интриги для того, чтобы пробудить интерес ребенка к пробе наркотика.

Статистика показывает, что каждый действующий наркоман в течение года приоб­щает к употреблению наркотиков от 5 до 17 но­вых жертв, но это не обязательно должна быть вся компания, с которой он только знакомится, и в которую он приносит наркотики. Очень час­то наркоманы предлагают просмотр видеокассет, интересных журналов, видеоклипов, музыки, на­биваясь тем самым в гости. И дети, несведущие в истинных намерениях наркоманов, приглашают этих людей к себе в гости (особенно когда роди­телей нет дома и нет должного присмотра). Нуж­но иметь в виду, что в то время, когда ребята будут смотреть телевизор, готовить чай или еще чем-то заниматься (в зависимости от намерений и настроения компании), наркоман в это время постарается снять копии ключей этой кварти­ры. Как правило, крадутся самые дорогие вещи: видеотехника, золото, деньги — всё, что мож­но быстро сбыть или обменять на наркотики, но от этого вам не становится легче. Как правило, наркоманы, планирующие такого рода кражи, не афишируют свое собственное употребление нар­котиков, так как понимают, что это может насто­рожить здорового ребенка. Тем не менее они мо­гут рассказать о том, что существуют наркотики, есть знакомые, которые постоянно их употребля­ют, и от этого не будет никакого вреда.

Рассказывая об этом ребенку, вы, возможно, увидите его широко раскрытые глаза. Как пра­вило, дети в этом направлении сами не думают. Эти моменты нужно передавать ребенку ненавяз­чиво, без попытки запугать, без назидательности (вы даете информацию и следите за тем, как он усваивает эту информацию). Иногда ребенку можно предложить пофантазировать на эту те­му, придумать дополнительные способы, которы­ми могут воспользоваться наркоманы, чтобы за­владеть имуществом, или для того, чтобы приоб­щить его к наркотикам. И когда ребенок включа­ет фантазию — не удивляйтесь. Он выстраивает свои очень жесткие барьеры, которые сработают в тот момент, когда ему будут предлагать попро­бовать наркотик.

**Некоторые особенности пост­роения беседы с детьми различных возрастов**

Общение с детьми 4—5 лет

Взгляды и привычки, которые формируют­ся в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут прини­мать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услы­шать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже не маленькие для то­го, чтобы понимать, что курение — это плохо, но они еще не готовы к восприятию фактов об ал­коголе, табаке и других наркотиках.

* Расскажите детям, почему им нужна здоро­вая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.
* Выделите время, когда вы можете всё свое внимание уделять вашему ребенку. Поиграйте с ним, узнайте о том, что ему нравится и не нра­вится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения дове­рия и привязанности, которые позволят облег­чить решение не употреблять наркотики в гря­дущие годы.
* Установите такие принципы, как необходи­мость играть честно, делиться игрушками и гово­рить правду, чтобы дети знали, какого рода пове­дения вы от них ожидаете.
* Поощряйте вашего ребенка следовать указа­ниям и задавать вопросы, если он их не понимает.
* Если у вашего ребенка что-то не получа­ется в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К при­меру, если башня из кубиков всё время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные ре­шения. Превращение негативной ситуации в ус­пешную укрепляет уверенность ребенка в собст­венных силах.
* По возможности разрешайте вашему ребен­ку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развива­ете способности ребенка к принятию решений.
* Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех «плохих» лекар­ствах имеются предупреждения об опасности по­падания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу, прописан­ное лекарство, которые им дают родители. Разъ­ясните, что лекарства могут помочь тому, для ко­го они предназначены, и повредить любому дру­гому, особенно детям.

Общение с ребенком 5—8 лет

В этом возрасте он обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пре­делами семьи и дома. Расскажите, что любое ве­щество, отличное от пищи, которое человек при­нимает внутрь, может быть крайне вредным. человека или даже вызвать смерть. Разъясните, что употребление наркотика может стать вред­ной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за сво­им телом (лицом, волосами, зубами и т. д.) и не­употребление того, что им может повредить. Дети должны понимать:

* чем отличаются продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
* лекарства, прописанные врачом и прини­маемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подаль­ше от неизвестного вещества или емкости;
* почему им нельзя пить алкоголь, причем даже в небольших количествах.

Общение с ребенком 9—11 лет

С детьми этого возраста можно провести бо­лее сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользо­ваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей, что­бы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные фак­ты. Они могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм че­ловека. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время крайне важное значение приоб­ретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нор­мального». Дети покидают свое окружение и вступают в более многочисленную и разобщен­ную толпу сверстников. Старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, таба­ком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникнове­ния серьезных проблем.

Ребенок в этом возрасте должен знать сле­дующее:

* отрицательное воздействие приема алко­голя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
* как и почему может возникать привыка­ние к наркотикам, и как они могут приво­дить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;
* причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
* проблемы, которые алкоголь и другие нар­котики создают не только для того, кто их

употребляет, но и для его семьи и окруже­ния в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при ко­торых друзья предлагают наркотики. Пусть ва­ши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама очень огорчится, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» — вот одна из главных причин отказа от употребления наркоти­ков, которую приводят дети этого возраста.

Убедитесь, что дети способны отделять ми­фы от реалий и похвалите их за умение мыс­лить самостоятельно. Ребенок, все друзья кото­рого употребляют наркотики, скорее всего, также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзья­ми ваших детей, узнайте, где они проводят вре­мя и чем им нравится заниматься. Подружитесь с их родителями.

Общение с подростком 12—14 лет

Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников, и их при­влекают опасности. Хотя они и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в под­держке, участии и руководстве взрослых больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному об­разу и внешности, подчеркивая непривлекатель­ные последствия употребления табака и нарко­тиков — например то, что курение приводит к появлению плохого запаха изо рта. В то же са­мое время необходимо обсудить и долговремен­ные последствия наркотиков:

* неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;
* автотранспортные происшествия со смер­тельным исходом и увечьями, а также по­вреждение печени в результате пьянства;
* привыкание и, возможно, смерть.

Общение с подростком 15—17 лет

Нынешние подростки многое знают о нарко­тиках, проводя различия не только между нар­котиками и их последствиями, но и между проб­ным, случайным употреблением и привыкани­ем. Они видят, что многие их сверстники при­нимают наркотики. Для того чтобы сопротив­ляться влиянию ровесников, подросткам нуж­но нечто большее, чем общая идея о неупотреб­лении наркотиков. В этом возрасте целесообраз­но рассказать им о том, как употребление алко­голя, табака и прочих наркотиков во время бере­менности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать слова роди­телей о том, что любой человек может стать нар­команом и что даже несистематическое употреб­ление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за хорошие поступки, правильные ре­шения, которые они принимают. Когда вы испы­тываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие. К сожалению, нар­котики и алкоголь просочились во все социаль­но-экономические группы нашего общества.

Первый наркотик, который обычно пробуют дети, — это табак. Это тот же наркотик, во вся­ком случае, мощный стимулятор, к которому лю­ди привыкают, а наркотик — это любой препарат (или средство), к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться. До­статочно спросить любого заядлого курильщи­ка: сформировалась ли у него привычка к куре­нию? Может ли он отказаться от сигареты сегод­ня же? От разных наркотиков зависят по-разно­му. Некоторые из них вызывают психологичес­кую зависимость, отдельные (например, героин) вызывают химические изменения в мозге, и нар­коман уже физически не может обходиться без наркотиков. Другие же наркотики, которые не вызывают физиологической зависимости, приво­дят организм в такое состояние, что он реагиру­ет только на большие дозы.

С полной определенностью описать воздейст­вие наркотиков очень трудно, поскольку такое воздействие непредсказуемо и зависит от пси­хических особенностей каждого конкретного че­ловека.

Советы родителям

Будьте внимательными слушателями.  
Дайте ясно понять ребенку, что употребление наркотиков недопустимо.  
Помогите ребенку справиться с негативным воздействием его окружения.  
Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка и их родителями.

Интересуйтесь местонахождением ваше­го ребенка.

Интересуйтесь увлечениями вашего ребенка. Ведите открытый и честный диалог с вашим ребенком.

Тактичность и осторожность педагога, психо­лога в работе с несовершеннолетними, имеющи­ми наркологические проблемы, являются обяза­тельным правилом, так как необоснованные по­дозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и в свою очередь подтолкнуть к их реальному употреблению.

Необходимо помнить, что именно близкие ре­бенку люди (прежде всего его родители, педаго­ги, психологи) могут обезопасить его от этой па­губной привычки, которая в недалеком будущем может оказаться бедой для семьи, коллектива учащихся, его ближайшего окружения.

Только факты

Самая неблагоприятная ситуация по упот­реблению наркотиков среди подростков сложилась в г Минске, Гомельской и Гродненской областях.

Количество подростков, пробовавших наркотики в Белару­си, увеличилось почти в 4 раза.

Каждая пятая белорусская семья (по утверж­дениям специалистов) уже столкнулась с последствиями наркомании.

По результатам опроса, проведенного в нескольких областях Беларуси, не менее 16 % учащейся молодежи (почти каждый шестой!) пробовали различные наркотики.

Примерно каждый 10-й учащийся уверен­но утверждает, что знает, где в его населенном пункте можно купить наркотики.

29,6 % учащейся молодежи имеют знакомых-наркоманов, т. е. находятся в «кругу возможного поражения».

Две трети наркопотребителей в Беларуси — молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет

Половина из опрошенных учащихся (50,3 %) нескольких областей считают, что наркотики можно купить на ближайшей дискотеке.

С 1995 г. почти в 4 четыре раза увеличилось количество больных, зарегистрированных в наркологических диспансерах Беларуси.

В 63 раза за последние десять лет вырос объ­ем изъятых из незаконного оборота наркотиков.

80 % детей и подростков, попадающих в су­ществующие группы потребителей наркотиков, становятся наркоманами.

В среднем за свою недолгую жизнь нарко­ман втягивает в регулярное потребление 10— 15 человек.

81,4 % ВИЧ-инфицированных больных в Бе­ларуси — наркоманы.

Основными мотивами употребления нар­котиков для подростков в Беларуси являются следующие: «Чтобы испытать сильные незнако­мые ощущения», «Из любопытства», «Так при­нято в компании», «От скуки».

Более чем в 11 раз за последние десять лет в Беларуси увеличилось количество преступле­ний на почве наркопотребления.

15—16 лет (по статистике) — пик самого опасного периода возможного приобщения к наркотикам.