**Как уберечь детей от наркотиков**

Прежде всего, зададимся вопросом: «Могут ли педаго­ги и родители предупредить распространение наркомании среди детей?». Мы считаем возможным ответить на этот вопрос ут­вердительно. Именно они наилучшим образом могут защи­тить своих детей от приобщения к наркотикам.

Но для того, чтобы эффективно противостоять этому злу, нужно отдавать себе отчет в том, что немедицинское употребление наркотиков не только опасно для здоровья и жизни, оно противоправно и ведет человека вниз по соци­альной лестнице к преступлениям. Известно, что наркома­ну для удовлетворения своего пагубного пристрастия необ­ходимы деньги и не малые. Где же их взять молодому чело­веку? Он берет эти деньги у родителей либо добывает пре­ступным путем: ворует и совершает другие преступления. Третьего, как говорится, не дано.

Если ребенок вышел из того возраста, когда на многие его вопросы можно было ответить: «Подожди, вот подрас­тешь…», то перед ним открывается дверь во взрослую жизнь, и прежние формы общения с ним уже не годятся. Однако шаг из детства во взрослую жизнь связан с преодолением очевидных и скрытых препятствий. Естественно, их легче преодолеть, опираясь на поддержку близкого человека. Главное — по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их инте­ресы и, конечно, внимательно относиться к любому возни­кающему у них вопросу.

Родителям следует учитывать, что постепенное взрос­ление детей проходит через два основных этапа.

**На первом этапе**— в возрасте 12-15 лет молодые люди начинают обретать прочные связи в своей среде, мень­ше бывают дома и реже обращаются к родителям. Они на­чинают сталкиваться с реалиями действительности, пыта­ются найти основные жизненные ориентиры.

**На втором этапе**— в возрасте 15-18 лет наступают первые признаки взросления. Это период самоутверждения и обре­тения уверенности, но и в этом возрасте молодые люди нуж­даются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании.

Помните, что отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от ваших с ними взаимоотношений. В конечном счете, принимаемое ими решение в отношении наркотиков напрямую связано с характером ваших повсед­невных взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к вам. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более. Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении. Помогите ребенку посмотреть на его проблемы конст­руктивно. Ведь употребление наркотиков не поможет сбе­жать от них, а только создаст новые трудности.

Молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятель­но и доходчиво объяснили, что представляют собой нарко­тики в действительности и как они могут повлиять на состо­яние человеческого организма.

Нельзя не учитывать, что мы живем в такое время, когда очень многие люди употребляют (зачастую не обосно­ванно) различные лекарства, в том числе и наркотические. В то же время недостаточно внимания уделяется воспита­нию осторожности обращения с лекарственными препарата­ми. Беда в том, что мы не всегда доходчиво разъясняем молодежи общее назначение всех лекарств и необходимость осторожного отношения к ним. Многочисленные факты свидетельствуют, что голос­ловные заявления, типа: «Не употребляйте наркотики, ина­че погибнете!» — неэффективны. Переубедить подростков та­кими призывами практически невозможно. Что же в таком случае можно сделать?

В разговоре с детьми и подростками взрослый человек должен быть способен честно высказать свое мнение о нар­котиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения. Эмоциональное отношение к проблеме наркомании оказывает на молодые души более эффективное воздействие.

Быть родителями юного человека, значит быть его справедливыми защитниками, мудрыми советчиками и ин­тересными экскурсоводами по дорогам жизни, которые толь­ко-только открываются перед ним. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство соб­ственного достоинства, уверенности в себе и способность отстоять свое мнение. Эти качества необходимы, чтобы про­тивостоять давлению употребляющих наркотики сверстни­ков, их стремлению навязать другим свою волю. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптими­стическая, активная, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям вы­работать такую позицию.

Большое значение в воспитании негативного отноше­ния ваших детей к наркотикам имеет точная, подробная ин­формация о наркотиках и их воздействии на человека. По­старайтесь, чтобы ваши дети смотрели телевизионные пе­редачи, посвященные этой проблеме. Наглядные кадры и живые примеры могут оказать на молодых людей сильное эмоциональное воздействие и привести к положительным результатам. Используйте в беседах с детьми на эту тему наиболее яркие и впечатляющие факты. Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возник­новения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Родителям следует всегда помнить, что юноши и де­вушки еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за от­сутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведе­нии взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому стара­ются подражать ваши дети.

**А вот еще несколько советов родителям детей млад­шего возраста.**

* Помните, что вы очень много значите для вашего ре­бенка. Он замечает все, что вы делаете, как говорите и по­ступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.
* Помогите вашим детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую ли­тературу, ознакомьтесь с доступной информацией и поста­райтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совмест­ного чтения газет, журналов, книг. Всегда старайтесь выс­лушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на вопросы заинтересованно, размыш­ляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов. Учите детей вести ди­алог, ибо именно он поможет вам поддержать с ними кон­такт в течение всего периода взросления.
* Сделайте ваш дом открытым и радушным для друзей ваших детей. Участвуйте, когда это возможно, в обсужде­нии интересующих их вопросов. Поддерживайте, а по воз­можности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекцио­нирование, творчество и т. п.). Это укрепит ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.
* Обсуждайте с детьми различные случаи и происше­ствия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите воз­можные и наиболее правильные варианты поведения.
* Учите детей оценивать каждый свой поступок крити­чески. Это поможет им преодолеть беспечность, которая мо­жет толкнуть их на поиски легких решений, в том числе с помощью наркотиков.
* Не забывайте, что юноши и девушки могут прибег­нуть к наркотику в крайне эмоциональном состоянии, на­пример, в состоянии расстройства или депрессии. В случа­ях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть внимательными к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размыш­лений.
* Показывайте свое уважение к мнению детей, их виде­нию мира. Если вы не согласны с ними, пытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гор­дость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и ха­рактер общения с детьми по мере их взросления.

Как бы хороши и многочисленны ни были советы и ре­комендации, существует универсальная и самая лучшая за­щита от наркотиков. Эта защита — вера в себя, здравый смысл, собственные суждения, независимый взгляд на жизнь само­го юноши или девушки. Роль родителей в данном случае зак­лючается в поддержке своих детей на пути к взрослой жизни. Будьте внимательны к своим детям. Это поможет вам вовре­мя обратить внимание на первые признаки беды.

**КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?**

Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку. Какие же это признаки?

**1.** Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

**2.** Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как — то лениво. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

**3.** За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в прилагаемом нами ниже словаре наркотического арго.

**4.** Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».

**5.** Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

**6.** Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

**7.** У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

**8.** У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.

**9.**Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.