

## Как уберечь ребёнка от употребления психоактивных веществ

Единственная возможность оградить своего ребёнка от употребления наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ) – воспитать его таким образом, чтобы у него не было потребности прибегать к «воображаемому» счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

Ребенок – это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка своим примером – не своими советами, нравучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворенность жизнью и желанием отвлечься от нее», а микросреда, в которой вращается современный ребёнок, весьма неблагоприятна.

### Рассмотрим самые ведущие к употреблению детьми ПАВ, причины и факторы:

- глубокий психический дискомфорт, который вызван неблагоприятным семейным взаимоотношением, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в классе, несправедливым отношением к нему со стороны родителей, учителей, товарищей по классу и т.д.);
- отклонения в состоянии психического и физического здоровья и развития, возрастные кризисы;
- социально – педагогическая запущенность;
- отсутствие условий для самовыражения;
- безнадзорность и смещение социальных и личных жизненных целей и планов с позитивных на негативные.

### Как можно заподозрить что ребёнок стал принимать ПАВ?

Все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Все взвесьте, обсудите 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 вслух свои подозрения подростку.

### Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. 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. 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. Версии 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 пошептывая у двери. Появилось очень большое количество «тайнственных» 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 словаре наркотического арго.

**4.** Вашего сына (дочь) полностью перестали интересоваться 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 меняются настроения. 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 или 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.

**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.

#### **Внешние признаки употребления психоактивных веществ.**

Если Вы находите у ребенка иглы, шприцы, похожую на укроп зеленую траву и подобные предметы, вам и самим должно быть понятно, что это значит. Однако есть и менее заметные признаки, по которым вы сможете понять, что беда постучала в ваши двери.

#### **Итак, общие признаки употребления психоактивных веществ:**

- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
- изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
- изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или бездвигательность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
- блеск глаз;
- сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

#### **Помните!**

**Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**