

## Жизнь без наркотиков - памятка для родителей

*«Когда кажется, что весь мир настроен против тебя –  
помни, что самолёт взлетает против ветра»*

**Генри Форд**

### **Причины употребления наркотиков**

- интерес, любопытство (70,1%);
- желание уйти от личных проблем (15,5%);
- "за компанию" (13,9%);
- получение удовольствия (13,8%);
- желание испытать острые ощущения (12,7%);
- от "нечего делать" (10,2%);
- из-за проблем в семье (6,3%);
- завоевание уважения друзей и знакомых (5,3%);
- стремление быть как все (5,1%);
- потребность снять стресс, напряжение (4,2%);
- отказ от ответа (5,9%);
- другое (1,2%).

### **Место первичного употребления наркотиков**

- в общественном туалете – 1,1%;
- в других местах – 2,6%;
- в учебном заведении – 2,6%;
- на работе – 3%;
- в клубе, на дискотеке – 9,6%;
- дома – 12,2%;
- на пригороде, за городом – 18,5%;
- на улице, во дворе, в подъезде – 21,1%;
- в гостях, у друзей, у знакомых – 29,3%.

### **То, от чего необходимо избавить своего ребенка**

- От людей, которые убивают его самооценку;
- От чрезмерных требований;
- От запрета на выражение ребенком своего мнения и чувств;
- От установки жить чужими интересами и желаниями;
- От боязни своих ошибок;
- От патологического сравнения себя с другими;
- От обещаний, которые он заведомо не сможет сдержать;
- От мрачных, негативных мыслей;
- От чувства зависти.

### **Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?**

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.
2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.
3. Ваш «семейный» дом постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».
4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.
5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.
6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью

(потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

### **Несколько советов родителям**

#### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого общения со своим ребенком.

#### **2. 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 ребенка.

#### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознали, насколько ему сложно. 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. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

#### **4. Проводите время вместе.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

#### **5. Дружите с его друзьями**

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему-ребенку.

#### **6. 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. Это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?.. Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

#### **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. 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». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с Вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!