

Профилактика употребления наркотиков среди детей и подростков (советы родителям)

Что такое наркотики?

Что первое приходит на ум, когда произносят слово «наркотики»?

Как сказано в толковом словаре, наркотики - это химические вещества, которые изменяют настроение человека, его мысли, его чувства, ощущение и поведение, вызывают сильное привыкание к ним организма.

Большинство наркотиков смертельно опасны, и все без исключения обладают опасным побочным действием. Есть основания предполагать, что стартовыми наркотиками для многих являются алкоголь и сигареты.

Многие из тех, кто «балуются» наркотиками, уверены, что никогда не попадутся на этом. На самом деле, большинство попадаются на сущей малости. Закон достаточно строг с теми, кто взят с поличным за незаконное приобретение и хранение (без цели сбыта) наркотиков, и еще более суров с теми, кто раздает или продает их друзьям (распространение, сбыт).

Большинство тех, кто принимает наркотики, делает это ради удовольствия, наслушавшись от других, как это здорово и какие удивительные ощущения при этом возникают. Но, ни один из них не думает о том, что дело может кончиться для него больницей или смертью. Все мы в повседневной суете забываем об опасностях и считаем себя неуязвимыми, наркоманы - не исключение.

Никто уже не отрицает, что наркомания поразила Россию, причем поразила безжалостно, нанеся коварный удар по нашим детям. Взрослые чаще всего не видят наркотики. Но дети сталкиваются с ними везде: в школах, на дискотеках, на улицах. Наркотики навязывают детям, чуть ли не силой заставляя принимать их.

В многие-非常多的 семьи пришла эта беда - наркомания.

В переводе с греческого "narke" означает "оцепенение, онемение", "mania" - " страсть". В широком смысле наркомания - это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, курение, внутривенные инъекции) с целью добиться одурманивающего состояния. Вследствие этого, как результат происходят физические и психические изменения в организме.

Дети начинают принимать наркотики по разным причинам:

- Чтобы уйти от решения какой-то проблемы или, что тоже самое, уйти от реальности жизни;
- Из любопытства (как правило, это маленькие дети - а к наркотикам сейчас привлекают и семилетних);
- Чтобы не отставать от других, быть "как все";
- Потому что не смог отказать;
- Желая казаться взрослее, из-за бравады (особенно когда наркотик предлагает кто-то из тех, с кем подросток находится в близких отношениях);
- Желая получить новые, необычные ощущения (галлюцинации);
- Чтобы просто поднять настроение;
- Желая вести себя раскованнее (например, с девушкой или просто танцуя на дискотеке);
- Путем насилиственного вовлечения (шантаж и др.).

Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравненное ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.

ПРОФИЛАКТИКА В СЕМЬЕ.

Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность. Проблема общения особенно остра между детьми и родителями. Его недостаток или отсутствие заставляет ребенка обращаться к сторонним людям. Но кто они для него и что посоветуют? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого общения и откровенного семейного разговора.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – важнейшая часть эффективного общения, но делать это не так просто, как кажется. Умение слушать – значит: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чём-либо, важно знать, чем именно занят Ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий прячет за собой вредное занятие. Люди, употребляющие наркотики, ведут себя незаметно, «тихо» в отличие от тех, кто принимает алкоголь. Следите за Вашим тоном при ответе на вопросы ребёнка. Он выражает Ваше мнение так же понятно, как и слова. Не будьте насмешливыми или снисходительными. Демонстрируйте Вашу заинтересованность в разговоре с ребёнком. («А что было дальше?» или «Расскажи поподробнее», «А каково твоё мнение?»?)



3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что он одинок в своих проблемах, что никто никогда подобное не испытывал. Покажите своему ребенку, что Вы понимаете, что с ним происходит. Договоритесь, что в любой момент он может к Вам обратиться за советом или реальной помощью. Если у вас получится стать для своего ребенка настоящим другом, Вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите вместе время

Очень важно уметь проводить совместный досуг: занятия спортом, выходы в кино, встречи с друзьями, общее хобби. Это может быть самое простое занятие: от похода по магазинам до просмотра любимого сериала. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым эффективным средством противостояния табаку, алкоголю и наркотикам.

5. Дружите с его друзьями

Часто подростки впервые пробуют ПАВ (психоактивное вещество) в кругу друзей, где легко поддаться чувству единения с толпой, а также сильному давлению. В это время особенно важно постараться принять участие в организации досуга для компании своего ребёнка. Нужно привлечь друзей к занятиям этим же видом спорта или общему хобби. Так Вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребёнку.

6. Подавайте пример

При воспитании ребенка важнейшим компонентом является родительский пример. Конечно, табак и алкоголь употребляют многие люди, но нужно понимать, что родительское пристрастие к спиртному и декламируемый запрет на него для подростка дают повод обвинить старших в неискренности.

Помните, что Ваше использование «легальных» психоактивных веществ открывает дорогу детям и к «нелегальным».

7. Помните, что Ваш ребёнок уникален

Любой ребенок хочет быть значимым, особенным и нужным.

Именно Вы можете помочь своему ребёнку развить в себе положительные качества. Когда подросток чувствует, что достиг чего-то, и Вы разделяете эту радость, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, приближает ребенка к занятию полезными и важными делами, которые значимы и для Вас, в отличие от употребления наркотиков. Докажите ему, что он уникален. Он должен выйти из семьи с чувством собственного достоинства. Ребёнок должен знать, что он что-то умеет делать хорошо, и для Вас это важно!

ПОМНИТЕ, ОЧЕНЬ ВАЖНО:

1. Не разрывать общение даже в конфликте

Что бы Вам не сказал ребёнок, не нужно обижаться. Помните: рядом с Вами всё тот же дорогой и любимый человек, но ему в данный момент требуется помочь и Ваша поддержка.

2. Создавать «общую реальность»

Нужно идти в ногу со временем, чтобы понимать своего ребенка, его увлечения и какие-либо поступки. Как это делать:

- заведите себе социальную сеть, пусть ребёнок поможет Вам в ней разобраться;
- ходите вместе по магазинам за покупками и в кино;



- проведите совместные выходные так, как ему интересно, – посетите квест-комнату, займитесь вместе спортом, просто сходите в кафе;
- дружите с его друзьями, приглашайте их в гости, интересуйтесь, как у них дела;
- разделите увлечения Вашего близкого человека, чтобы он не отдался от Вас.

3. Действовать через «плюсы»

Даже если Ваш ребёнок сделал что-то не так, действуйте через «плюсы». Подчёркивайте то хорошее, что в нём есть, выделяйте его честные и правильные поступки. Страйтесь игнорировать недостатки, незаметно корректируя их. Почувствуйте разницу:

«-» Ты разлил воду, можно как-то аккуратнее? Живо неси тряпку!

«+» Спасибо, что вытер пол. Мне очень приятно, когда ты помогаешь.

(Проигнорирован момент, когда ребёнок разлил воду, зато выделено значение его помощи в уборке дома).

Ситуацию можно преподнести по-разному, стоит только изменить наш взгляд на неё.

4. Создавать «равноценный обмен» с ребёнком

Учите ребёнка не только брать, но и что-то отдавать взамен. Он должен понимать, что для получения желаемого он должен что-то сделать или чем-то поделиться.

– Мам, можно взять твой планшет?

– Конечно, а ты мне разрешишь посидеть за твоим ноутбуком?

Дети с раннего возраста должны учиться равноценному обмену. Должны уметь «отдавать».

5. Просить их о помощи

Помощь по дому, прогулка с младшими детьми, приборка на собственном письменном столе, обучение Вас каким-то компьютерным программам – эти небольшие задания он может выполнять ежедневно. Так подросток будет чувствовать свой вклад в семью, будет понимать, что он её часть.

6. Просить совета в делах семьи

Как вы будете поздравлять бабушку с юбилеем? А куда поедете отдыхать на летних каникулах? Решайте все семейные вопросы совместно. Ребёнок должен понимать, что он такой же равноценный в правах член семьи.

7. Детей нельзя научить, они могут только скопировать

Это главное правило, которое неизменно. Как Вы ведёте себя дома, так Ваш ребёнок будет вести себя в социуме – в школе, садике, компании друзей. Подавайте хороший и здоровый пример!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ:

Мысль о том, что твой ребёнок употребляет наркотики, вызывает у каждого родителя бурные эмоции. Предполагая данное, родители часто совершают необдуманные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

1. Начните с себя!

Если Вы хотите, чтобы ребёнок победил наркоманию, нужно провести анализ Ваших семейных отношений. Что произошло в семье, какие были созданы условия, которые повлекли за собой обращение ребенка к наркотику? В первую очередь, нужно исключить данные факторы до начала лечения ребёнка, иначе все Ваши действия будут напрасны.

2. Не поддавайтесь панике

Остановитесь, обдумайте сложившуюся ситуацию и найдите в себе силы для её решения. Криком, запретами, наказаниями Вы ничего не добьетесь. «Домашние аресты» обычно не приносят желаемого результата. Беда, которая стала всеобщим семейным

горем, поправима. Но исправить ситуацию можно только в том случае, если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше воспринимали другие возникающие проблемы. Борьба не будет легкой, будьте готовы! Не исключено, что Вы не получите признания от своего ребенка. Наркоманию, так же, как и алкоголизм, называют «болезнью отрицания». Человеку очень сложно признаться окружающим, а, в первую очередь, и себе, в том, что он зависим. Не пытайтесь бороться с наркоманией в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны. Если Вы столкнулись с этой бедой, обязательно нужно обратиться к специалисту.

3. Разберитесь в ситуации

Поговорите со своим ребенком на равных. Именно отсутствие общения отдаляет Вас от него. Соберите как можно больше информации о том, что знает ребёнок, о том, с чем Вы имеете дело (схема разговора приведена выше).

4. Измените своё отношение к ребёнку

Эта ситуация должна заставить Вас осознать, что Ваш ребенок – уже не малыш. Рядом с Вами взрослый человек, который по самонадеянности и неосознанности столкнулся с серьёзной бедой.

5. Не поддавайтесь на манипуляции

Настройтесь на сопротивление, раздражение, манипуляции со стороны ребенка. Продумайте чёткие правила, нарушая которые, Вы не сможете добиться результата. В первую очередь, Вы сами должны следовать им. Не реагируйте на уговоры и шантаж. Донесите до ребёнка мысль о том, что Вы действуете так только в целях его безопасности. Напомните ему о Ваших чувствах, о том, что он дорог для Вас, и Вы его очень любите.

6. Действуйте!

«Словами горю не поможешь» – давно известная истина. В сложившейся ситуации действуйте! Ваши угрозы могут быстро наскучить ребёнку. Если Вы что-то пообещали, обязательно выполняйте обещанное. Тогда подросток станет более управляемым.

7. Работайте только со специалистом

Ни в коем случае не допускайте самолечения. Организуйте встречу с авторитетными для ребенка людьми и специалистами. Пусть значимые для него люди расскажут о важности обращения к профессионалам.

И помните: с наркоманией не шутят! Грамотное, а главное, эффективное лечение может проводить только квалифицированный специалист в специализированном учреждении.

8. Научитесь снова доверять своему ребёнку после того, как он прекратит приём наркотиков

Не нужно говорить о наркотиках, не стоит о них напоминать. Профилактика может сыграть с Вами злую шутку и обратиться в пропаганду. Контролируйте подростка, но ограниченно. Он должен почувствовать, что Вы ему доверяете и даёте разумную

свободу. Сделать это будет очень непросто, но, воплотив данное правило, Вы сможете вновь жить спокойно.

9. Помогите ребёнку вернуться к жизни и построить будущее

Общение – это главное, что формирует отношения между людьми. Разговаривайте со своим ребёнком! Создайте общую реальность и найдите объединяющее хобби. Страйтесь вместе проводить время активно и разнообразно. Покажите подростку все краски окружающего мира. Помогите ему поставить жизненные цели и просчитать шаги их достижения.

Ваша поддержка сейчас – лучшая помощь ребёнку!