**Что нужно знать, чтобы уберечь детей от наркотической зависимости**

Мы продолжаем разговор по теме «Наркотики», начатый в предыдущем номере нашей газеты.

Информация размещенная в этой статье может быть полезной для родителей, педагогов, специалистов по работе с детьми, в том числе школьных психологов.

**Родителям**

Большинство родителей считают наркотики одной из самых страшных угроз для своих детей. И это неудивительно, когда слышишь такую статистику:

-чаще всего причиной смерти наркоманов становятся различные заболевания, к которым приводит употребление психоактивных веществ!

-более 13-ти процентов наркоманов погибают от передозировки!

-употребление наркотиков приводит к инвалидности!

-примерно 87% наркоманов нашей страны употребляют тяжелые наркотики, при этом большинство начинали с «легких»!

- почти три процента наркоманов заканчивают жизнь самоубийством. Около семи процентов погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения!

В последнее время все чаще мы слышим из новостей о гибели подростков из-за употребления, казалось бы, «легких» наркотиков и курительных смесей и мало кто из родителей понимает, как оградить своего ребенка от этой опасности. Многие просто не представляют, как правильно вести разговор с ребенком, чтобы не натолкнуться на стену непонимания или неприятия.

Современные подростки часто бывают более осведомленными в теме наркотиков, нежели их родители. Поэтому, прежде чем приступать к разговору, необходимо больше узнать не только о том, как правильно вести беседу, но и о самих наркотиках, способах их применения и последствиях. Часто об этом может рассказать сам ребенок, если правильно начать разговор и правильно его провести.

 Кроме того, необходимо знать, что дети и подростки начинают пробовать, а затем употреблять наркотики под воздействием определенных мотивов. Чаще всего ребенок пробует наркотик, чтобы удовлетворить свое любопытство и ощутить на себе воздействие наркотического вещества.

Несмотря на пропаганду вреда от употребления наркотиков, необратимых последствий от наркозависимости, подростки верят, что наркотик принесет им удовольствие, новые ощущения, а опасность, связанная с их употреблением, их не коснется, ведь они только попробуют. Другим распространенным мотивом является чувство принадлежности к молодежным субкультурам, в которых принято употреблять наркотики. Иногда употребление наркотических веществ является выражением независимости, протеста против общества, в котором подросток живет.

## Когда начинать разговор с ребенком о наркотиках

Очень частая ошибка родителей – откладывание начала воспитания. Родители могут считать, что их ребенок еще слишком маленький или несмышленый, поэтому беседы на такие серьезные темы, как наркотики можно отложить, пока он не подрастет. А потом они с ужасом узнают, что их сын или дочь в подростковом возрасте уже много чего попробовали и знают далеко не со слов родителей и учителей.

Поэтому нужно понимать, что [воспитание](http://medvoice.ru/vospitanie-trudnogo-podrostka-kak-sdelat-iz-rebenka-cheloveka/) ребенка начинается с его рождения, а разговоры с ним надо вести с того момента, как он научится разговаривать, и темы этих разговоров могут быть вполне недетскими. О вреде наркотиков, табака, алкоголя можно начинать разговаривать уже с 4-х или 5-ти лет, так как первая сигарета у многих детей, каким бы страшным это ни казалось, бывает уже в первом классе.

Конечно, много ребенок в 5 лет не поймет, но знать, что бывают вредные вещества, которые употреблять не стоит, ему надо. И знать, что бывают люди-наркоманы, которыемогут умереть от наркотиков, ему тоже не повредит. Это поможет еще с раннего детства сформировать негативное отношение к наркотикам.

## Как начать разговор о наркотиках с подростком

Большинство подростков считают себя уже достаточно взрослыми, чтобы принимать любые решения самостоятельно. Любые попытки давления или нравоучений обычно наталкиваются на стену неприятия. Поэтому важно правильно начать разговор. Не надо спрашивать у подростка, что он думает о наркотиках или как к ним относится, вряд ли это принесет результат. Еще менее результативной будет лекция на тему, как это плохо наркотики.

С чего же лучше начать? А начинать лучше с хорошего, с того, как вы любите и цените своего ребенка и как за него переживаете. Постарайтесь донести, что для вас очень важно здоровье и благополучие ребенка и поэтому вы переживаете, даже если повода никакого нет, и хотите знать, не угрожает ли что-то ему. Важно чтобы ребенок понимал, что он всегда может получить вашу помощь и поддержку, а не нарицание или «разбор полетов». Кроме того, нужно быть готовым эту поддержку оказать.

Будьте готовы к тому, что если правильный разговор получится, вы можете узнать что-то неприятное для себя. Поэтому перед началом разговора необходимо подготовить и себя к возможному [стрессу](http://medvoice.ru/stress-kak-ego-pobedit/). Будьте готовы на рассказ ребенка о его проблеме ответить не упреком, криком или обвинением, а реальной помощью и поддержкой. Даже если вам сложно принять позицию ребенка, дайте понять, что вы сможете это сделать, что вы его любите, и в первую очередь постараетесь помочь, а не осудить.

Далеко не всегда родители находят силы или время для того чтобы провести те самые важные разговоры и предотвратить саму возможность употребления наркотиков ребенком. Иногда случается худшее – подросток все же пробует наркотики и это ему нравится. Печальнее всего, что даже в такой ситуации иногда родители продолжают игнорироваться проблему или же попросту не замечают, что с их ребенком что-то не так.

**Как себя вести в разговоре о наркотиках**

Нужно, чтобы подросток из разговора усвоил, что Вы никогда не смиритесь с тем, что он сможет употреблять [наркотики](http://mosmedservice.com/index/samye_opasnye_narkotiki/0-76) и быть наркоманом. Не оставляйте возможности неправильно Вас понять. Говорите и общайтесь о вредном [влиянии наркотиков на жизнь и здоровье человека](http://mosmedservice.com/index/vlijanie_narkotikov_na_zdorove_cheloveka/0-177) при каждом удобном случае, но не переусердствуйте, не доведите его до раздражения.

Говорите по-деловому, все поясняя. Будьте внимательным слушателем! Задайте подростку вопросы и попросите, чтобы он задавал Вам. Поймите суть того, что сказал Вам ребенок. Просите его совета в делах, касающихся семьи. Если ребенок увидит Ваше желание и  готовность слушать, ему будет легче довериться и обращаться с Вами.

Если подросток сообщил Вам что-то непредсказуемое и неприятное (может быть у него есть друг, который употребляет наркотики, или ребенок признается, что сам пробовал употребить), то очень важно сохранить выдержанность, спокойствие и реагировать так, чтобы дальнейшее общение не было прервано.

Расскажите ребенку о сущности наркобизнеса. О том, что вначале наркотики предлагаются бесплатно (чтобы «подсадить» человека), а потом уже за огромные деньги. За тем наркотики употребляют уже не для того, чтобы получить удовольствие, а как средство, чтобы избавиться от физических болей, чтобы хоть немного почувствовать себя нормально.

Еще раз дайте понять ребенку, в своем разговоре, что вы не хотите и не допустите, чтобы он принимал наркотики.

Расскажите что такое [наркотическая ломка](http://mosmedservice.com/index/snjatie_lomki/0-101), что привело к ней, как тяжело лечить такой диагноз, какой наносит вред здоровью длительный прием наркотиков.

Дайте понять, что вы не хотите, чтобы он употреблял [марихуану](http://mosmedservice.com/index/marihyana/0-51) (как правило с нее все начинается). Если ребенок даст себе волю попробовать травку, значит высок процент того что в будущем он попробует тяжёлые наркотики, например [героин](http://mosmedservice.com/index/kak_deystvyet_geroin/0-87).

  Это требование нужно четко объяснить и сформулировать - «Я буду сильно огорчен и зол, если ты будешь курить марихуану». Вам нужно объяснить, что травка оказывает очень вредное воздействие на способность концентрироваться, на физическую силу, координацию, память, желание что-либо делать, из-за этого начнутся проблемы  в школе и что этим всем подросток огорчит любящих его родителей (статистика показывает, 95% наркоманов начинали с «травки»). Это все Вы можете сказать доброжелательно с пониманием не ругаясь и не повышая тон.

Прочитайте ребенку рассказ дворовой девочки:

…Я помню, как меня раздражали взрослые, которые бесконечно твердили: курение – вред, алкоголь – яд! Назло мы им кричали: «Курение – яд, яд – это смерть, смерть – это сон, сон – это здоровье!!! Курите на здоровье!!!» И смолили очередную сигаретку. Потом начались беседы о наркотиках и просьбы показать вены. На это мы опять фыркали: «В этой жизни надо всѐ попробовать!» В моей компании дворовых друзей я была самой маленькой. Наверное, поэтому даже тогда, когда девчонки смеялись над тем, что я не курю, мальчишки не давали мне сигареты. Берегли. Но все их пьянки, накуривания происходили у меня на глазах. Мне тоже было смешно, и я тоже дерзила взрослым. До тех пор, пока мои друзья не стали уходить…УХОДИТЬ ИЗ ЖИЗНИ…

Терять друзей, близких очень тяжело. Только вчера вы вместе играли, разговаривали, смеялись, шутили. И вдруг, как гром среди ясного неба,слышите весть… Сознание отказывается верить. Лишь сердце предательски сжимается. В горле стоит комок. Ни о чем не можешь ни думать, ни делать…

В разговоре обсудите, стоят ли наркотики жизни и что об этом думает он сам.

## Как не стоит реагировать на проблему употребления наркотиков подростком

Очень часто родители не знают, как правильно защитить ребенка от наркотиков и как реагировать на новости об употреблении наркотиков их ребенком-подростком. Часто именно неправильное поведение родителей усугубляет проблему, переводя единичные случаи употребления в постоянное русло. Поэтому важно разобраться, как не делать, чтобы не стало хуже.

Нельзя слишком жестко контролировать ребенка. Если ребенок привыкает к тотальному контролю, выворачиванию карманов и проверке вен даже без малейшего повода к этому, то это точно не приведет к отвращению к наркотикам. Скорее, таким поведением родители спровоцируют вполне ожидаемую и заслуженную [агрессию](http://medvoice.ru/zhenskaya-agressiya-v-seme-gde-prichiny-i-chto-delat/). Кроме того, натренированный таким образом ребенок будет гораздо лучше прятать следы.

Нельзя резко осуждать ребенка, если он сам в чем-то признается. Если ребенок решился сам рассказать родителям что-то нелицеприятное, это значит, что ему необходима помощь и поддержка, а никак не осуждение и нравоучение. Лучше в этот момент сдержать свои эмоции и поддержать ребенка.

Нельзя покрывать подростка, если наркотики привели к проблеме. Если, например, вы узнаете, что у ребенка возникли проблемы в школе из-за наркотиков, то первым желанием родителей является желание «решить» все проблемы. Но ребенок должен сделать это сам и понести заслуженное наказание.

И никогда нельзя игнорировать проблему. Очень часто родители просто делают вид, что все нормально и наркотиков не существует. Это не так. Поводом для серьезного разговора должна стать даже простая выкуренная сигарета, но разговор должен быть подготовленным и результативным.

Вести разговор о наркотиках можно только тогда, когда ребенок не находится под их влиянием, и к разговору надо готовиться. Вы должны иметь ответы на все вопросы. Можно сказать что-то наподобие такого «Ты же неглупый/ая парень/девушка и прекрасно понимаешь, из чего производят наркотик и как он влияет на твой организм». Даже если ребенок не имеет об этом представления, он промолчит чтобы не показаться глупым.

После этого можно спокойно рассказывать о вреде наркотика. Но только если вы действительно глубоко изучили этот вопрос, с конкретными примерами. Сказки бабушек из-под подъезда не проходят. Кстати, не забудьте спросить ребенка, что его привело к наркотикам, вполне возможно, что что-то не так в вашей семье и ваша вина в этом тоже есть.

## Если предотвратить не получилось…

У родителей, которые узнали, что их ребенок употребляет наркотики, часто первой реакцией является истерика. Вот в этот момент и надо мобилизовать все свои силы и взять себя в руки. Вряд ли подросток успел настолько втянуться в эту «систему», что спасти его не получится. Просто нужно правильно подойти к решению проблемы.

Первое, что надо сделать – попытаться поговорить с подростком, достучаться до него. Будьте готовы к тому, что это не получится с первого раза. Предложите ребенку помощь, но только не обманывайте и не обвиняйте его, в этой ситуации он тоже жертва. Не упрекайте ребенка в неблагодарности, не обвиняйте в своих проблемах, не требуйте и не наказывайте. Лучший вариант поведения в этой ситуации – спросить, нет ли вашей вины в том, что с ним произошло, и как вы лично можете ему помочь.

И еще, помните, самостоятельно решить эту проблему сложно, практически нереально. Не бойтесь обратиться к специалисту. Не [тревожьтесь](http://medvoice.ru/kak-izbavitsya-ot-straxa-i-trevogi/), что скажут соседи, знакомые и т.д. В данный момент важно спасти ребенка, а не поддерживать видимость благополучия.

**Педагогам**

Одной из составляющей воспитательного процесса должна стать профилактика наркомании в образовательной среде на начальных этапах обучения младших школьников. Профилактика наркомании в образовательной среде призвана повлиять на формирование собственного мнения ребенка. Ребенок,а в последующем подросток должен иметь четкое представление о наркотических и психоактивных веществах, их действии на организм, а также об их последствиях.

Задача педагогов заключается в создании у школьников личного иммунитета, направленного на противостояние приему первой дозы. Школа призвана воспитывать учащихся таким образом, чтобы они могли самостоятельно справляться со своими жизненными проблемами и психологическими затруднениями без обращения к наркотикам. Однако работа по профилактике наркомании должна исключить обратный эффект повышенного интереса. Другими словами, та информация, которая сообщается учащимся, должна быть подобрана таким образом, чтобы не спровоцировать поисковую активность ребенка и не возбудить в нем желание проверить достоверность сведений на собственном опыте.

Профилактика [наркомании и токсикомании](http://fb.ru/article/20947/narkomaniya-i-toksikomaniya) в школе должна осуществляется стараниями педагогов. Одним из средств предоставления информации является [классный час.](http://fb.ru/article/71092/kak-provodit-klassnyiy-chas) «Наркомания и ее пагубное влияние на человека» - это тема, которая должна рассматриваться вовремя проведения классного часа. На данное мероприятие желательно пригласить сотрудников полиции и медиков. Они проведут для ребят мини-лекции о том, насколько вредны наркотики. Это позволит получить максимальный положительный эффект от проведенного мероприятия.

Педагог любого профиля вполне может и самостоятельно провести подобный классный час. И начать его нужно с **ПАМЯТКИ ДЛЯ ПОДРОСТКА,** которая заставит ребенка задуматься о последствиях употребления наркотиков:

**Ты:**

«Представь себе, что ты, именно ты, начинаешь на площади раздеваться, выкрикивать какие-то глупости. Ты понимаешь, что делаешь что-то страшное, не совместимое с твоими понятиями, не совместимое с тобой, ты этого не хочешь, но ты это делаешь».

**Твой дом:**

 «В квартире из двух комнат, кухни и ванной могут жить 15–20 человек.

На полу лежат рваные ковры и одеяла, ободранные кресла. В ванне – остатки сантехники. На кухне – несколько кастрюль, треснувшие тарелки, консервные банки – все жирное, грязное... Везде остатки еды, пепел, смятые

пачки из под сигарет. Мусор никто не выбрасывает, жильцы справляют свою

нужду, где попало. Вонь, грязь, клопы…»

**Твои друзья:**

«В комнате неподвижно сидели около десятка человек. Один из них начал что-то громко говорить. Его речь напоминала бред сумасшедшего, которого никто не слушал. Около него сидел другой, изо рта текла слюна. Еще один,похожий на алкоголика, сидел, облокотившись на стену, и бессмысленноулыбался. Все были в полубессознательном состоянии…»

**Твои родители:**

«Маму только жалко. Она ведь меня не ругала и не ругает. Жалеет.

Говорит, чтобы я держался, что она в меня верит. Какие ужасы она со мной

испытала – это не рассказать».

**Твои будни:**

«Ничего тебе не интересно. Люди вокруг живут, а у тебя одна забота и

одна мысль в голове – достать и ширнуться... Весь организм – как придаток.Ноги – чтобы пойти за кайфом, голова – чтобы придумать, где достать деньги, руки – чтобы шприц держать».

**Твое состояние:**

«На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. Ивдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне

показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни

говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и просидела там 5 часов. И

все это время мне казалось, что я истекаю кровью…» «На стену выползло ужасное создание в виде человека-обезьяны. Людскаяполовина лица застыла в предсмертной маске с закрытыми глазами, обезьянья – оскалила клыки в усмешке и моргала красным от крови глазом.Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды…»

**Твое будущее:**

«Да, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но

психологическую – невозможно. Она уже сидит в мозгу и постоянно подтачивает, она уже овладела человеком. Год можно продержаться, два, а

она все равно подловит момент и поймает. Потому что память невозможно

стереть. И невозможно все время держать себя в обороне, в готовности котпору, в постоянном напряге. А чуть-чуть расслабился – и подсознаниесработало. У меня все силы уходят только на это. И так жить совсем неинтересно, так еще и знаешь, что бесполезно, рано или поздно она возьмет

свое…»

***А ведь могло быть все по - другому…***

А закончить беседуможно словами: «Запомните! Наркомания не баловство, не приятное времяпровождение, а смертельная болезнь. Неизлечимая, страшная, мучительная, весь ужас которой в том, что поначалу она кажется безобидным занятием. Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делает их подлыми людьми. Там, где наркотики, нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на все. Помните, что ваша жизнь в ваших руках, и только вам решать – закончится она через год или три в страданиях и нечеловеческой боли, или вы будете жить долго, счастливо, у вас будут здоровые дети и интересная насыщенная жизнь.

**Отказаться от наркотиков можно один раз – первый…**

Не лишним будет проведение мероприятия по профилактике употребления наркотических веществ в общешкольных рамках. Для этого следует организовать тематический день, посвященный проблеме. Учащиеся также принимают участие в проведении мероприятия. На них можно возложить задачу по подготовке рисунков на эту тему. Результатом детского творчества должен поинтересоваться школьный психолог. Специалист сможет в полной мере оценить образованность учащихся по данной проблеме и выявить существующие пробелы в знаниях.

**Школьным психологам**

Частью профилактики детской наркомании является проведение разъяснительной работы с родителями. Основные направления такой деятельности состоят в следующем:

- формирование активного отношения семьи к наркотизации их ребенка;

- принятие предупредительных мер по недопущению появления пагубной привычки;

- организация благополучной среды, в которой есть нетерпимость к наркотикам.

Основная задача работы школьных педагогов с родителями учащихся преследует цель ознакомления пап и мам с психологическими особенностями ребенка, а также разъяснение правильных путей поведения во время семейных конфликтов, предопределяющих поведение подростка.

Их задача состоит также и в том, чтобы помочь родителям осознать имеющиеся в семье возможности к грамотному общению. Это поможет близким людям преодолеть проблемы, связанные с взаимоотношениями. Используя полученные знания, родители сами определяют стратегию и направление своих действий.