Что важно знать родителям?

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. 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. 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.

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.

КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

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 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 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.