

## **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 несмышленный, 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** 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, которые могут 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**. 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** и быть наркоманом. Не оставляйте возможности неправильно Вас понять. Говорите и общайтесь о вредном **влиянии наркотиков на жизнь и здоровье человека** 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**, 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** (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**.

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 всё 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 отращению к наркотикам. Скорее, таким поведением родители спровоцируют вполне

ожидаемую и заслуженную **агрессию**. Кроме того, натренированный таким образом ребенок будет гораздо лучше прятать следы.

Нельзя резко осуждать ребенка, если он сам в чем-то признается. Если ребенок решил сам рассказать родителям что-то нелицеприятное, это значит, что ему необходима помощь и поддержка, а никак не осуждение и нравоучение. Лучше в этот момент сдерживать 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**, 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 в школе должна осуществляться стараниями педагогов. Одним из средств предоставления информации является классный час. «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 бессмысленно улыбался. 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. И вдруг 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. Людская половина 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 подсознание сработало. 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 заинтересоваться школьный психолог. Специалист сможет в полной мере оценить образованность учащихся по данной проблеме и выявить существующие пробелы в знаниях.