

# Памятка родителям: как уберечь ребенка от наркотиков?

Сегодня, к счастью, большинство российских детей еще не наркозависимы. Но ситуация сейчас такова, что так или иначе им придется быть в опасной близости с такой проблемой. Это могут быть и рассказы друзей об общем знакомом, который, как выяснилось, употребляет наркотики, и разговоры дома на эту тему, и не дай бог, предложения попробовать самому...

Дети узнают о наркотиках гораздо раньше, чем многие могут себе представить. И будет лучше, если они узнают об этой проблеме от близких людей и, прежде всего, от родителей. Почему подростки начинают потреблять наркотики? Если спросите самих детей и подростков, они ответят, что употребляют наркотики, чтобы:

- *произвести впечатление на окружающих;*
- *доказать принадлежность к группе друзей;*
- *чтобы испытать чувство риска;*
- *испробовать что-то новое /запретный плод/;*
- *чтобы казаться взрослее;*
- *для забавы;*
- *от скуки;*
- *чтобы избежать давления взрослых;*
- *потому что легко достать, всюду предлагают, почему бы не попробовать...*

Многие причины взрослым могут показаться неправдоподобными, несущественными или устаревшими, но это так. Когда вы молоды, для вас завтра не существует...

И, наверное, родителям интересно узнать, чьи дети (какого социального слоя, степени обеспеченности и т.д.) вовлекаются в употребление наркотиков чаще всего? Ответ покажется парадоксальным: все дети одинаково подвластны пагубной страсти, и этому ученые пока не находят объяснения. Важно другое: Вы должны помочь своему ребенку. Как вы можете помочь детям?

**Есть много способов влиять на своего ребенка.** Не все эти способы легко применимы на практике, но все они помогут:

- будьте внимательны к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы послушать своих детей, пусть они чувствуют ваше внимание;

- не настаивайте на своей точке зрения, а вдруг она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс;
- как можно больше общайтесь со своим ребенком, рассказывайте ему о себе, ведь вы тоже были подростком и тоже сталкивались с теми или иными проблемами: непониманием друзей, неприятностями в школе, неудачной любовью;
- расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсудить свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;
- помните, что проблема обсужденная - это проблема наполовину решенная; - попытайтесь взглянуть на мир глазами своего ребенка;
- ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам небезразличен;
- подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой, держите их в поле зрения.

Помните, что ваш ребенок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет достичь успехов в жизни, поможет выработать самоуважение.

### **Что не говорить, чего избегать?**

- не будьте агрессивными;
- не читайте моралей;
- не представляйтесь идеальным святым, не делающим ошибок;
- не запугивайте и не угрожайте;

Будьте тверды и последовательны. Если вы последовательны, то ребенок не скажет вам “Это несправедливо”.

### **Что делать, если вы заподозрили неладное?**

Очень сложно узнать, когда ребенок начал употреблять те или иные наркотические вещества, но общие признаки таковы:

- резкие перемены настроения,
- непривычная раздражительность и агрессия,
- потеря аппетита,
- сонливость и вялость,
- потеря интереса к бывшим увлечениям,
- повышенная лживость и неестественность поведения,

- необъяснимые “потери” денег и пропажа вещей из дома,
- непривычные запахи в доме,
- следы уколов на теле,
- наличие в доме медикаментов не из домашней аптечки.

**Если вы заметили, что ребенок уже употребляет наркотики, подумайте, чем можно помочь ребенку.**

Уверены ли вы, что помочь ему - в ваших силах?

Может, есть кто-то, кто может помочь вашей семье, ведь вам тоже понадобится помощь.

Подумайте, как вам сохранить общение с ребенком, как не потерять его.

Если это первая проба, то просто поговорите с ним твердо, последовательно, заботливо, не высказывая неодобрения.

Но он должен узнать от вас, что:

- это повредит его здоровью сейчас и в будущем,
- это может повлечь за собой юридическую ответственность.

Как бы далеко это не зашло, покажите ребенку, что вы все равно его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда.

[Источник информации](#)