КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ?

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЕГО ПРИЧИНЫ, ФАКТОРЫ РИСКА (родители учащихся 11 класса, II четверть)

Капаченя Н. Л.,

классный руководитель 11 класса

ГУО «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Гавриила Антоновича Половчени»

Цель: отработка с родителями педагогически обоснованных подходов к профилактике зависимостей.

Задачи:

1. Выявление источников приобщения подростков к вредным привычкам.
2. Освоение навыков продуктивного взаимодействия родителей с детьми по профилактике зависимостей.

Вредные привычки и их последствия – это тема, которая всё больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юношество представляют собой группу повышенного риска. Как бы мы ни ограждали своего ребёнка от данной проблемы, к сожалению, в его жизни сложится такая ситуация, когда ему предложат попробовать первую сигарету, алкоголь, наркотическое средство. И мы не знаем, как ребёнок поведёт себя в данной ситуации, сможет ли он противостоять уговорам. Роль семьи в профилактике вредных привычек очень велика. Родители должны учить ребёнка критически относиться к пагубным привычкам, расширять круг полезных потребностей и интересов детей. В первую очередь они должны своим образом жизни показывать пример своим детям. Родителям необходимо помнить, что их ребёнок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки их жизненного пути. Данное родительское собрание должно помочь родителям выявлять вредные привычки и правильно проводить их профилактику.

Для начала дадим определение слову “зависимость”.

**I. Зависимость**– это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает *химическая* и *нехимическая*.

* К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания и курительные смеси (спайсы), алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.
* К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость), спортивная зависимость. Существуют такие зависимости, как трудоголизм и перфекционизм – стремление во всем быть лучшим.

**Курение**табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает неврозы, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Я предлагаю вам жизненную ситуацию, а вы должны найти правильное решение.

* Вы увидели, что ваш ребёнок курит. Вы в панике, но он нисколько не смутился, сделал вид, что ничего не произошло. Как вы поступите?
* Вы увидели, что ваш ребёнок курит. Он в панике, что вы его застали с сигаретой, не может произнести и слова. Как вы поступите?
* Ваш ребёнок задаёт вам вопрос: « Если курить так вредно, почему так много людей курят?» Что вы ответите?

Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно.

**Наркотическая** зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

Очень опасной является **интернет-зависимость**. Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Интернет сам по себе не является хорошим или плохим – это просто часть окружающего нас мира, во многом полезная и нужная. Являясь неисчерпаемым источником информации, интернет привлекает детей возможностью узнать и увидеть всё что угодно. Любопытный ребёнок стремится получить как можно больше: общения, игр, мультфильмов, развлечений – и потому много времени проводит в виртуальном пространстве, зачастую в ущерб реальной жизни. Социализацию и общение со сверстниками заменяет фактически одностороннее онлайн-общение. Активным играм на свежем воздухе всё больше детей предпочитают сетевые игры, далеко не всегда безобидные. Иногда поиск новой информации становится буквально навязчивой идеей.

***Признаки***

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально.

Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги, скорее всего, нет. Когда же стоит обеспокоиться?

Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);

Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;

Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;

Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;

Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";

Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;

зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;

навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

***Как бороться***

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;

установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);

не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!

Ну и конечно, очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны.

***Информационная безопасность детей в интернете. Советы родителям***

Установите антивирус, чтобы защитить гаджеты от вредоносных программ и взлома аккаунтов.

Расскажите ребенку об интернет-угрозах — вирусах, мошенничестве.

Объясните, что разрешено, а что опасно делать. Например, нельзя указывать в соцсетях телефон, номер школы, добавлять в друзья незнакомых людей.

Используйте программы для детской online-безопасности, они помогают оградить малышей от информации, не соответствующей возрасту.

Установите лимит времени, которое ребенок может проводить в сети. Сделать это не трудно с помощью функций игровой приставки или программ родительского контроля.

Расскажите от кибербуллинге — травле в Интернете. Объясните, что в случае конфликта следует обратиться за помощью. Если малыш столкнулся с угрозой, успокойте его. Как можно скорее заблокируйте обидчика и сообщите о случившимся представителям соцсети. Помогите изменить настройки профиля, чтобы агрессор больше не беспокоил ребенка.

Используйте функции Family Sharing. Они требуют вашего подтверждения для покупок в магазине приложений.

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость.

Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостью, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Зачастую к интернет-зависимости подталкивают причины, виновниками которых становятся сами взрослые:

своим поведением,

отношением к окружающему миру,

одобрением или порицанием каких-либо поступков,

нежеланием общаться, играть с ребенком,

неумением передавать детям знания о жизни.

Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.

**А теперь несколько слов о признаках возможной наркотизации подростка.**

**а) Психологические:**

• Неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

• Проявление необычных реакций: “взвинченное” состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;

• Потеря интереса к прежним увлечениям - спорту, хобби;

• Самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

• Снижение успеваемости, участившиеся прогулы занятий;

• Кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;

• Нарастающая скрытность и лживость;

• Неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды. Он предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду,

• Потеря прежних друзей, частые, но короткие и туманные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;

• Ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически, объяснять причины своих поступков;

• Безынициативность, “потухшие” глаза, разговоры о бессмысленности жизни.

**б) Физические признаки:**

• Потеря аппетита или, наоборот, приступы “волчьего” аппетита;

• Чрезмерное расширение или сужение зрачка;

• Нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;

• Повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

• Бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке;

Быстро портящиеся зубы;

• Синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках.

**Наблюдение за ребенком.**

Если вы хотите понимать состояние своего ребенка, вам необходимо научиться думать, как он. Дня этого полезно вернуться ко времени, когда произошел ваш собственный первый контакт с психоактивными веществами, например, с табаком или алкоголем. Постарайтесь воспроизвести опыт тех лет. Вспомните свои убеждения, поведение родителей.

Подростку важно знать, что он может вам доверять. Вы обретёте его доверие, если будете более открыты своему прошлому опыту.

Для разговора об употреблении психоактивных веществ (табака, алкоголя и наркотиков) должен быть создан соответствующий контекст.

**Примеры построения диалога с подростком**:

**Отец:** ты когда-нибудь курила?

**Дочь:**М-м-м...

**Отец:** Я курил довольно много.

**Дочь:** Да?

**Отец:** Я думаю, что тратил почти все карманные деньги на сигареты.

**Дочь**: Хм...

**Отец:** Я не считал курение опасным. А как часто тебе приходилось курить?

**Дочь:** Мне? Один или два раза. Потому, что все это делали. Но мне не понравилось.

**Отец:** Я рад! Тут нечему нравиться.

Можно сказать, что спокойный и рассудительный тон отца располагает дочь к доверительной беседе.

 **Рекомендации:**

Попросите ребенка объяснить, что его заботит. Не торопите с ответом. Дайте ему время подумать.

* Не навязывайте ребенку свои взгляды и не судите его.
* Говорите о себе, чтобы ребенок легче говорил о себе.
* Умейте слушать, чтобы понять, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

Когда вы говорите о психоактивных веществах с ребенком, не игнорируйте сторону удовольствия. Вам необходимо помочь ему сделать выбор между непродолжительным удовольствием и длительными, часто необратимыми отрицательными последствиями.

В настоящее время разработаны и реализуются на практике следующие ***методы профилактики зависимого поведения***, используемые в образовательной среде**.**

1. **Информационный метод** основан на предоставлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение. Можно выделить ряд основных информационных*стратегий:*

а) предоставление ***частичной информации*** о фактах влияния предметов и действий, провоцирующих зависимость на организм и поведение человека, а также о статистических данных об аддиктах (аддикция – это саморазрушение человека путём алкоголя, никотина, наркотиков);

**б)** ***стратегия запугивания*** основана на вызывании страха, цель которой – предоставление устрашающей информации о неприглядных сторонах зависимого поведения;

1. Профилактик**у** зависимого поведения следует также осуществлять ***через включение подростка в социальную деятельность****,*формирование навыков общения, уверенности в себе.
2. ***Метод “эмоционального научения”*** заключается в формировании умения управлять эмоциями; в повышение самооценки; в определение значимых для индивида ценностей; а также в развитие навыков принятия решений.
3. ***Метод альтернативной деятельности***: это - нахождение позитивного увлечения для ребёнка. Если подросток ничем не занят во внеурочное время, у него появляется больше шансов совершить противоправные действия. В качестве примера могу привести следующие данные. На профилактическом учете в полиции состоят 5 подростков нашей школы. Причины: драки, мелкие кражи, вождение автомобиля без прав. Все эти подростки ничем не заняты в свободное от школы время; ни кружки, ни секции не посещают.
4. Пропаганда здорового образа жизни, основанная на воспитании здоровье ориентированных привычек, таких как: занятие спортом, активный досуг, соблюдение режима дня.

Закончить своё выступление хочу таким стихотворением:

Семья – это счастье, любовь и удача!

Подарки, покупки, приятные траты.

Семья – это праздник, семейные даты.

Рожденье детей, первый шаг, первый лепет.

Мечты о хорошем, волнение, трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота.

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно! Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будем вместе любовь мы беречь,

Обиды и ссоры - подальше от дома.

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

“Какая хорошая Ваша семья!”

Спасибо за внимание!

 ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Профилактика зависимости у подростков**

Здоровье ребёнка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества). Задача взрослых не допустить распространения пагубного пристрастия среди детей. Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствует о высокой степени поражённости общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11 - 14 лет (41%) и 15 - 17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

ПРИЧИНЫ:

любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!"); желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.; желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим".  Это может быть и способом привлечения внимания;

безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела; мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даём им жить.

Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти; ограничиваемый в своей активности, ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определённых профилактических мер можно уберечь ребёнка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ**

1. Общайтесь друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведёт себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путём внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребёнку.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален. Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещевательном, 50 - в обвинительном? Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребёнку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без неё задохнётся дух.

7.Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещённых". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребёнке, а не в себе!

**СОВЕТЫ**

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребёнка ещё важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребёнка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребёнка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребёнок далёк от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры: когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы; опасайтесь! В состоянии аффекта ребёнок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернётся против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни; не кричите, не распускайтесь. Ведь ребёнок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите; похвалите своего ребёнка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

**СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются: физиологические признаки: бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; несвязная, замедленная или ускоренная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); резкие скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта; поведенческие признаки: беспричинное возбуждение, вялость; нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; бессонница или сонливость; болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей; частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; частое вранье, изворотливость, лживость; уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; неопрятность внешнего вида; очевидные признаки: следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки; закопчённые ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы в пачках из-под сигарет.

Что делать, если это произошло - ваш ребёнок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее: все о приёме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; все о том обществе или компании, где ребёнок оказался втянутым в наркотики; все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребёнка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребёнок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам ещё пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболей ваш ребёнок другой тяжёлой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придёт в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребёнка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ваш ребёнок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, всё же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, местный наркоз и т.д.). Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (Возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребёнком.

3. Оказывайте поддержку. Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь, - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями.
Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребёнка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обратиться к наркологу. Если у подростка ещё не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами.

Список использованных источников

1. <https://www.bsut.by/en/component/content/article/60-novosti-fakultetov/5224-internet-zavisimost-u-detej-i-podrostkov>
2. Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. “Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения” М., Просвещение, 2002 г.