

ВАШ РЕБЕНОК И НАРКОТИКИ

Наркомания – (греч. *narke* – оцепенение, онемение, оглушение; *mania* – сумасшествие, безумие, страсть) – заболевание, характеризующееся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Систематическое употребление наркотика вызывает формирование синдрома психической и физической зависимости.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

Физиологические:

- Бледность или покраснение кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- Несвязная, замедленная или ускоренная речь, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи;
- Хронический кашель;
- Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- Резкие скачки артериального давления, расстройства желудочно-кишечного тракта;

Поведенческие:

- Беспричинное возбуждение, вялость, повышенная или пониженная работоспособность, нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- Уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам, трудности в сосредоточении на чём-то конкретном, бессонница или сонливость;
- Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- Повышенная утомляемость;
- Избегание общения с близкими людьми;
- Снижение успеваемости, постоянная потребность в деньгах, пропажа ценностей из дома;
- Частые телефонные звонки, секретные разговоры;
- Самоизоляция, отказ от участия в делах, которые раньше были интересны, враньё, изворотливость, лживость;
- Нежелание отвечать на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- Неопрятность;
- Прослушивание специфической музыки;
- Проведение большей части времени в компании сверстников асоциального поведения.

Кроме вышеперечисленных признаков, существуют и очевидные:

- Следы от уколов, порезы, синяки;
- Бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- Закопченные ложки;
- Капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- Лекарства снотворного или успокаивающего действия;
- Папиросы в пачках от сигарет.

НАРКОТИКИ И ДЕТИ

Когда мы говорим о наркомании, речь идет не только о тех детях и подростках, которые уже заболели наркоманией, а в большей степени наша настороженность должна быть ориентирована на тот период жизни детей, когда они еще не употребляют наркотики, а может, даже и еще ничего о них не слышали. Лучше, если правду о наркотиках ребенок узнает от родителей, а не во дворе, за углом, или в школе, или среди своих сверстников, а может быть, от старших детей, которые будут предлагать ему наркотики.

В нашей стране проблема детской наркомании пока не настолько масштабна, как в США. Если родители вдруг узнают, что их ребенок употребляет наркотики, большинство из них обычно впадают в панику и не знают, что же делать. Многие начинают на детей кричать и угрожать, не понимая, что этим могут вызвать обратную реакцию, заставив ребенка еще больше замкнуться в себе и отдалиться от родителей. Как себя вести в такой ситуации?

Некоторые родители убеждены, что их ребенок стал употреблять наркотики под влиянием сверстников или торговцев наркотиками. Однако сами дети говорят, что увлечение наркотиками – это способ избавиться от скуки, забыть о проблемах и расслабиться, повеселиться, удовлетворить свое любопытство, рискнуть, почувствовать себя взрослым. Показать свою независимость, продемонстрировать принадлежность к определенной группе, т.е. подростки часто сами примыкают к новой компании ровесников, чтобы проводить время с выбранными аналогичный стиль жизни, а не просто поддаются под влияние новых друзей. Родители лучше всего знают своих детей, и поэтому им легче предложить правильные альтернативы употреблению наркотиков. Поверьте, это значительно проще, чем потом бороться с уже появившейся привычкой!

Часто можно услышать советы о том, что необходимо контролировать информацию, которую получает ваш ребенок. Увы, на практике сделать это практически нереально. Даже, ограничив просмотр телевизора и отказавшись от домашнего Интернета, вы не оградите его от негативной информации. В данной ситуации действовать нужно иначе.

Наркомания страшна еще и потому, что она очень быстро, очень сильно разрушает нравственные представления ребенка. Понятия правды и лжи как бы перекрещиваются, и нет четкой границы между этими проявлениями в жизни человека. В этом отношении огромную профилактическую роль может играть ваше собственное поведение. И конечно, зная, что вы являетесь примером для вашего ребенка, будьте последовательными. Если уж вы предпочитаете честность – отстаивайте ее до самых незначительных моментов, которые могут посеять сомнения у ребенка. Он копирует ваше поведение и не слушает то, что вы ему говорите. Это настолько важно, что, воспользовавшись этими знаниями, приемами, вы убедитесь, что степень защиты вашего ребенка возрастет многократно. И не удивляйтесь, что когда-нибудь он придет и скажет: «Я был в компании, где предлагали наркотики, но я категорически отказался их принять».

Очень важно научить ребенка отказываться от предложения попробовать наркотик, потому что есть такой момент: дети иногда из солидарности или из-за боязни быть выброшенными из круга определенного общения насильно для себя, или из-за желания подражать, удерживать контакты с этими ребятами, быть уважаемыми, а не трусами, соглашаются на пробы даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания попробовать наркотик. Вы можете разыграть со своим ребенком несколько сценок, позволяющих ему очень легко уходить от подобных предложений. Например, когда ему предлагают покурить траву, обещая, что это безвредно ребенок может согласиться: «Ты знаешь, - скажет он, - я, может, и попробую. Но сейчас я не могу. У меня вечером спортивные занятия, и мне не хотелось бы их пропускать. Извини, до свидания». Или: «Я не хотел бы, чтобы мои родители узнали, что я приду в каком-то не очень естественном состоянии. А сегодня они будут дома». Рациональное обеспечение своего отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ, УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ РЕБЕНОК НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА?

Признаки, характерные для воздействия наркотиков:

- головокружение, покачивание при ходьбе;
- глупый вид, непрерывное хихиканье;
- красные, воспаленные глаза;
- плохое запоминание событий, которые только что произошли.

Через несколько часов, когда первичные признаки ослабевают, ребенок становится сонным. Родителей должны насторожить изменения в поведении детей, хотя их очень сложно дифференцировать от обычных изменений поведения в подростковом возрасте. Нельзя оставлять без внимания «уходы подростка в себя», возникновение депрессии, усталость, переутомление, небрежность, невнимательность, враждебность, ухудшение отношений с членами семьи и друзьями. Кроме того, дети, употребляющие наркотики, начинают хуже учиться, чаще прогуливают уроки, у них пропадает интерес к спорту и другим любимым занятиям, изменяются аппетит и сон. Впрочем, все это может быть вызвано не только употреблением наркотиков, но и другими причинами.

Родителям следует обращать внимание:

- на пустые сигареты, пачки сигарет;
- неприятный запах от одежды или в ванной комнате;
- использование различных распылителей и дезодорантов;
- использование глазных капель;
- пропажу денег, украшений.

Если вдруг вы обнаружите в поведении своего ребенка несколько из вышеописанных признаков, перед вами встанет вопрос о том, что делать.

Как вести разговор с ребенком?

Беседу с ребенком необходимо начинать без элементов морализаторства или нравоучений, а исключительно в образовательном плане. Начиная разговор о наркотиках, вы можете поинтересоваться у вашего ребенка, знает ли он, что такое наркотики, их названия. Где и когда он слышал об этом. Не удивляйтесь и не обескураживайтесь, если ребенок скажет вам, что он уже слышал какую-то информацию или видел что-то по телевидению и как бы совершенно не заинтересован в этой теме потому, что его это не касается. Эту беседу вы можете превратить в своеобразную игру. После предварительного собеседования (после того как вы убедитесь, что ребенок понимает и знает о том, что наркотики стоят очень дорого, что случайно найти их невозможно), вы невзначай подведете его к одному из главных вопросов, который вы сформулируете таким образом: «Как ты думаешь, почему вначале детям или вообще людям предлагают попробовать наркотики, не беря за это никаких денег?». Попытайтесь на этом вопросе задержаться, пусть ребенок фантазирует, обдумывает его. И в конечном итоге вы, незаметно для него самого, приведете его в определенной мере к сомнению: а действительно, почему? Наркотики ведь стоят очень дорого. Ведь сегодня один день жизни наркомана стоит для него около 50 долларов (в зависимости от наркотика и дозы, которую он употребляет), то для ребёнка 14-15 лет эта сумма просто фантастическая. И тем не менее вы говорите, что совершенно точно знаете, что первая проба наркотиков, как правило, дается бесплатно. Вот если вам удастся посеять сомнение на этот счет у ребенка, то вы начинаете достигать своего успеха. Дальше вы можете поделиться информацией о том, что новички, которые только-только начали употреблять наркотики, конечно, получают удовольствие от каждой новой дозы наркотиков – они еще не подозревают, что очень быстро организм перестроится и

начнет требовать дополнительной дозы. Но времени проходит немного – иногда 2-3 недели, максимум 2-3 месяца, и вдруг ребенку нужна очередная доза. Он не знает, где ее достать, и вынужден покупать ее у случайных торговцев. Случайные же торговцы – это люди из его окружения, может быть, сверстники, может быть, старшие друзья, знакомые. Представьте себе, если ребенку попадется какой-нибудь другой белый порошок, похожий на наркотик, но не являющийся безвредным для организма. И вот тут вы можете сказать, как бы спровоцировать ответ на этот вопрос: «Ты представляешь, если эта смесь будет опасна для жизни?». Таких случаев довольно много.

Еще один важный момент, который вы можете развить в своей беседе с ребенком (когда вы обсудили стоимость наркотика), это то, что легальным путем заработать сумму, необходимую для наркотиков, практически невозможно. Чтобы не стать объектом воровства, нужно быть очень разборчивым в знакомствах, особенно если это новое знакомство. Как правило, люди, распространяющие наркотики, приходящие в новую компанию, пытаются завоевать авторитет в ней, рассказывают разные истории, подчеркивают романтизм употребления наркотиков, необходимую смелость, мужественность, говоря, что это атрибут любого взрослого человека, каждый должен попробовать. Они пускаются во всевозможные способы убеждения, интриги для того, чтобы пробудить интерес ребенка к пробе наркотика. Статистика показывает, что каждый действующий наркоман в течение года приобщает к употреблению наркотиков от 5 до 17 новых жертв, но это не обязательно должна быть вся компания, с которой он только знакомится, и в которую он приносит наркотики. Очень часто наркоманы предлагают просмотр видеокассет, интересных журналов, видеоклипов, музыки, набиваясь тем самым, в гости. И дети, несведущие в истинных намерениях наркоманов, приглашают этих людей к себе в гости (особенно когда родителей нет дома и нет должного присмотра). Нужно иметь в виду, что в то время, когда ребята будут смотреть телевизор, готовить чай или еще чем-то заниматься (в зависимости от намерений и настроения компании), наркоман в то же время постарается снять копии ключей этой квартиры. Как правило, крадутся самые дорогие вещи: видеотехника, золото, деньги – все, что можно быстро сбыть или обменять на наркотики, но от этого вам не станет легче. Как правило, наркоманы, планирующие такого рода кражи, не афишируют свое собственное употребление наркотиков, так как понимают, что это может насторожить здорового ребенка. Тем не менее, они могут рассказать о том, что существуют наркотики, есть знакомые, которые постоянно их употребляют, и от этого не будет никакого вреда.

Рассказывая об этом ребенку, вы, возможно, увидите его широко раскрытые глаза. Как правило, дети в этом направлении сами не думают. Эти моменты нужно передавать ребенку ненавязчиво, без попытки запугать, без назидательности (выдаете информацию и следите за тем, как он усваивает эту информацию). Иногда ребенку можно предложить пофантазировать на эту тему, придумать дополнительные способы, которыми могут воспользоваться наркоманы, чтобы завладеть имуществом, или для того, чтобы приобщить его к наркотикам. И когда ребенок включает фантазию – не удивляйтесь. Выстраивает свои очень жесткие барьеры, которые сработают в тот момент, когда ему будут предлагать попробовать наркотик.

Общение с подростком 15-17 лет

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между наркотиками и их последствиями, но и между проблемным, случайным употреблением и привыканием. Они видят, что многие их сверстники принимают наркотики. Для того, чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать им о том, как употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за хорошие поступки, правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите

им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

Первый наркотик, который обычно пробуют дети, - это табак. Это тот же стимулятор, к которому люди привыкают, а наркотик – это любой препарат (или средство), к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться. Достаточно спросить любого заядлого курильщика: сформировалась ли у него привычка к курению? Может ли он отказаться от сигареты сегодня же? От разных наркотиков зависят по-разному. Некоторые из них вызывают психологическую зависимость, отдельные (например, героин) вызывают химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не может обходиться без наркотиков. Другие же наркотики, которые не вызывают физиологической зависимости, приводят организм в такое состояние, что он реагирует только на большие дозы.

С полной определенностью описать воздействие наркотиков очень трудно, поскольку такое воздействие непредсказуемо и зависит от психических особенностей каждого конкретного человека.

Советы родителям

- Будьте внимательными слушателями.
- Дайте ясно понять ребенку, что употребление наркотиков недопустимо.
- Помогите ребенку справиться с негативным воздействием его окружения.
- Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка и их родителями.
- Интересуйтесь местонахождением вашего ребенка.
- Интересуйтесь увлечениями вашего ребенка.
- Ведите открытый и честный диалог с вашим ребенком.

Как защитить ребенка от наркотиков

Основным и самым беззащитным объектом, по которому «ведет огонь» наркобизнес, является молодежь, особенно дети.

Чтобы защитить своих детей от наркомании, нам, взрослым, тоже нужны знания, которые помогут правильно решить эту проблему.

Каждый родитель должен знать, что:

- Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость 12 – 13 лет.
- Предложить наркотики ребенку могут на дискотеке, в школе, просто на улице.
- Не каждый, кто пробует наркотик, обязательно становится наркоманом, но бесспорно одно: каждый, кто уже привык к нему, начал с того, что однажды попробовал его.
- Наркотики курят, нюхают, глотают.
- Влияние наркотиков чаще всего непредсказуемо, но один из самых опасных воздействий наркотика на организм является то, что он в самые короткие сроки способен сформировать жесткую зависимость – психическую и физическую.

Причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики: неблагоприятная семейная атмосфера; неумелое воспитание; отсутствие взаимного контакта и заботы со стороны родителей; любопытство; влияние компании; давление со стороны; желание «насолить» кому-либо или за что-либо; желание самоутвердиться; неумение организовать свой досуг, скука; уход от проблем.

Станет ли ваш ребенок наркоманом, во многом зависит от вас.

Каким образом вы можете отвести беду?

- Как можно лучше изучите проблемы, связанные с табаком, алкоголем и наркотиками (социальные, медицинские, психологические, юридические).
- Обстоятельно и доходчиво объясните ребенку, что представляют собой наркотики в реальной жизни, чтобы помочь ему подготовиться к правильному выбору.
- Помогите ребенку научиться говорить наркотикам «нет».
- Слушайте, смотрите, отвечайте. Беседуйте с ребенком на самые разные темы, представляющие для него наибольший интерес.
- Всегда будьте в курсе, где бывает ваш ребенок и кто его друзья.
- Проявляйте любовь и понимание к нему независимо от каких бы то ни было условий и обстоятельств.
- Станьте для своего ребенка настоящим другом, примером для подражания.
- Что должно вас насторожить в ребенке?
- Резкие изменения в поведении (избегание родителей, односложные и уклончивые ответы по телефону, потеря интереса к старым друзьям и прежним занятиям, включая учебу или работу).
- Агрессивное, взвинченное настроение или, наоборот, беспричинное благодушие и безграничная доброта.
- Изменение внешнего вида: бледность или покраснение кожи, чрезмерно суженные или расширенные зрачки глаз, покраснение белков, замедленная или, наоборот, торопливая, многословная речь.
- Постоянный насморк, затяжные простуды.
- Бессонница, чередующаяся с сонливостью.
- Мелкие кровяные пятна на белье, следы уколов или неглубоких множественных порезов кожи на руках и ногах вдоль вен.
- Неряшливость в одежде.
- Повышенное внимание к домашней аптечке, появление среди вещей баночек, склянок, неизвестных таблеток и порошков.
- Употребление новых словечек и выражений, типа «джеф», «мулька», «ширнуть» и т.д., а также появление татуировок на теле.
- Появление подозрительных знакомых, пропажа денег и вещей из дома.
- Что делать, если подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?
- Узнав о случившемся, не поддавайтесь панике.
- Понаблюдайте сначала за ребенком, стараясь не вызвать у него подозрение.
- Затем соберите семейный совет и обсудите с ребенком спокойно, без криков и обвинений, свои наблюдения.
- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка.
- Проявите понимание и заботу, поддержите ребенка, объясните всю опасность пути, на который он встал.
- Не верьте его обещаниям, что он сам справится с зависимостью, а попытайтесь уговорить его обратиться к специалисту.

ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ. КАК ЕМУ ПОМОЧЬ? В ЧЕМ СОСТОЯТ НАШИ ЗАБЛУЖДЕНИЯ?

Заблуждение 1. «Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать всё возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом».

Наркомания, действительно, одна из самых страшных болезней. Ваша задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть, к Вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для Вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что Вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь «молчание – знак согласия».

Во-вторых, тем самым Вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним. Не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью

В-третьих. Возможно, Вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у Ваших друзей и родственников тоже есть дети, и в их семью может прийти такое же горе.

В-четвертых, именно к этим близким для Вас людям Ваш ребенок, скорее всего, может под любым предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача – поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым, Вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное – не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

Заблуждение 2. «Кто виноват?»

Основная проблема сейчас состоит не в том, «кто виноват?», а в том, «что делать?».

Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрировать все свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка «здесь и сейчас».

Главное, что Вам необходимо сделать, - изменить своё отношение к своему ребёнку.

Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда Вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днём Вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех, как отечественных, так и зарубежных учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется – лишение опеки, избавьте своего ребенка от тотального контроля «где, с кем, зачем...». С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на неё, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухода за девушкой. И если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги – это их деньги. Даже ценой истерик немедленно дайте понять, что это не так.

Заблуждение 3. «Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан».

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь Вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать Вас.

Обратите внимание на то, что его наркомания моментально спровоцировала Вас на непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что Вам придётся разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, на каждый его неверный шаг незамедлительно последует Ваш ответ.

Заблуждение 4. «Если Ваш ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для Вас катастрофой».

Катастрофой для Вас может быть только одно состояние – состояние, в котором Вы неспособны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения. В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи. Существует также несколько главных правил вашего поведения: независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на «истеричку». Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье – поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим бедам: спокойно и взвешенно.

Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в Вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет, чем заняться, и я брошу колоться». «Если ты не дашь мне пятьсот долларов, и я не отдам долги, то меня убьют». «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой – прямо сию секунду в ванной». И даже: «Если меня бросит любимая Маша, то я все равно буду колоться». На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «нет».

Поменьше говорите, побольше делайте.

Молодой человек давно привык, что Вы грозите; обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в Ваших нравоучительных беседах.

Это происходит потому, что из всех угроз Вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно даёт обещания. Причем обещает всё, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить Вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от Вас никаких поступков. Зато, если вы найдете в себе силы совершить поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме донести последствия употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой «информационной войны», у Вас нет. Только постарайтесь не «впадать в лекцию».

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что Ваша «информационная война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за собственное здоровье лежит полностью на Вашем ребенке.

Попробуйте проанализировать те изменения в личности Вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия.

Необходимо четко провести грань между Вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Заблуждение 5. «У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией».

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как Ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно находится на «точке кипения».

Обязательно дайте себе возможность расслабляться. Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны Вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что Вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

Разрешите Вашему ребенку попробовать прекратить приём наркотиков самостоятельно. Если Ваш ребенок впервые признался Вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как Вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

Не боритесь в одиночку. Помогите ребенку найти лечащего врача. Это единственное «одолжение», которое Вы должны ему сделать. Самому идти в больницу, «сдаваться» бывает стыдно и страшно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приёме.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИКОВ

- Соберите как можно больше сведений об употреблении наркотиков.
- Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять наркотики. Доводите эту мысль регулярно.
- Подкрепите свое твердое решение «нет наркотикам» четким и последовательным набором норм и правил поведения и проявляйте решимость добиться их соблюдения.
- Изучите признаки употребления наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые. Не позволяйте ребенку обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок принимает наркотики, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
- Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
- Вызовите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков и если вы спокойны и контролируете себя.
- Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и выразите свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков.
- Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь...Я не принимаю наркотики...Тебе на меня наплевать». Будьте готовы, что ваш ребенок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений в конце концов убедит ребенка в том, что он вам не безразличен.
- Если вы установили, что ваш ребенок нарушил принятые в вашей семье резвые нормы поведения в отношении наркотиков, не колеблясь применяйте положенные санкции. Подчеркните, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и что вы поступаете так в его же интересах.
- Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.
- Если ваш ребенок упорно нарушает правила и продолжает принимать наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
- В случаях повторяющихся эпизодов употребления наркотиков предложите заключить с вашим ребенком контракт по поведению. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
- Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему.
- Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Вскоре вы можете получить «наказание молчанием» от своего ребенка. Ваша задача как взрослого человека «держат дверь всегда открытой».
- Не вините себя за то, что у вашего ребенка проблемы с наркотиками, если вы ведете здоровый образ жизни.
- Позаботьтесь о себе. Обратитесь за помощью в борьбе с наркотиками в местные и общественные организации.