

Профилактика наркомании

Памятка для родителей.

Наркомания – давно и всем известная проблема. Я не знаю людей, которые бы никогда о ней не слышали. С каждым годом количество больных этим страшным недугом подростков неуклонно растёт. Появляются новые способы лечения этой болезни. Но давайте мы с Вами поговорим не о страшных последствиях, а о причинах тяги ребёнка к наркотикам и способах эффективной профилактики всех видов зависимостей, доступных каждой семье.

Давайте разберём всё по пунктам.

1. 1. Когда и при каких условиях Ваш ребёнок подвержен наибольшей опасности попробовать наркотик?

- Если Вы проживаете в районе, где наркотические вещества легко доступны.
- Если Ваш ребёнок знаком с лицами, уже употреблявшими наркотики или знающими технологию изготовления и приёма.
- Если Ваш ребёнок входит в какую – либо неформальную группу молодёжи с отклоняющимся поведением, занятую поиском «нетрадиционных развлечений».
- Если Ваш ребёнок много общается с близким человеком, употребляющим наркотики.
- Если Ваш ребёнок общается только с компанией приятелей, употребляющих наркотики.
- Если Ваш ребёнок вращается в специфической социальной среде, традиционно потребляющей наркотики (музыканты, торговцы на рынках, предприниматели, «челноки» и т. п.).
- Если отсутствует или недостаточен контроль со стороны родителей.
- Если у Вашего ребёнка однообразное, скучное времяпрепровождение; отсутствуют возможности интересно и полезно проводить свободное время.
- Если у Вашего ребёнка много свободного времени (он или она прогуливает занятия).
- Если Ваш ребёнок пережил неординарные жизненные события, снижающие самоконтроль.

И в крайнем случае, если уж до такого дошло, представляем Вам признаки по которым можно определить, что ребёнок употребляет наркотические вещества.

1. 2. Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;

- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тубиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Давайте разберёмся, почему же дети, зная всю опасность наркотических веществ, участвуя в профилактических занятиях в школе, видя в СМИ результаты употребления ПАВ, продолжают интересоваться наркотиками и начинают их принимать.

1. 3. Почему люди принимают наркотики?

Статистика показывает:

45% начинают принимать наркотики из любопытства;

43% под влиянием друзей;

12% из желания убежать от проблем.

И всё же основными причинами, приводящими подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – являются причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- Недостаток любви и поддержки в семье;
- Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
- Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;

- Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

1. 4. Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.

Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые на себя обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.

Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.



Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.

Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Когда у ребёнка хорошие доверительные отношения в семье, когда он может открыто поделиться своими проблемами и знать, что его поймут, примут таким, какой он есть, помогут найти решение любой проблемы и всегда поддержат, у подростка не будет желания пользоваться наркотическими веществами.

Главное – это доверие!