**ОСТОРОЖНО -**

**НАРКОТИКИ!**

**Памятка для родителей**

**Содержание**

Причины, по которым дети начинают употреблять

[наркотики 2](#bookmark0)

Несколько правил, позволяющих предотвратить

потребление психоактивных веществ вашим ребенком 3

[Это сложное слово «НЕТ» 6](#bookmark6)

Симптомы наркотического опьянения. Виды

психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью 7

Что делать, если это произошло - ваш ребенок

употребляет наркотики 12

[Построение отношений с наркозависимым подростком в семье 13](#bookmark17)

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Причины, по которым дети  
начинают употреблять наркотики**

-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.

**РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

* ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребе­нок 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 даем 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 ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Несколько правил,

**позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**

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

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 ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

1. **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 ребенку;
* выслушивать его точку зрения;
* уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
* не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет 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 ребенка. Ваш тон «гово­рит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешли­вым или снисходительным.
* Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

1. **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 ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

1. **Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком 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 ребенка 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.

1. **Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. 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 ребенка, то есть их тоже при­влечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем 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 ребенку.

1. **Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положи­тельные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, застав­ляет ребенка 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. Ребенку 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 нее - задохнется дух.

1. **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 дают повод обвинить вас в неискреннос­ти, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». 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 ребенке, а не в себе!

Это сложное слово «НЕТ»

**Научите своего ребенка не сломаться под воздействием пси­хологического давления взрослых «наставников» и сверстников, в нужный момент сказать: «НЕТ».**

**«Словесное дзюдо», помогающее противостоять групповому давлению и критике.**

**Если вас уговаривают попробовать наркотики:**

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что вы слышите их ар­гументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
2. Не пытайтесь придумать «уважительные» причины и оп­равдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

**Если ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:**

1. Не концентрируйтесь на сказанном в ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защи­тить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся об­ществом значительно больше.

Симптомы наркотического опьянения Виды психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью

**Общие признаки употребления наркотиков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внешние признаки: | Поведенческие  признаки: | Признаки-улики: |
| - бледность кожи; | - увеличивающееся без- | - следы от уколов, |
|  | различие к происходяще­му рядом; | порезы, |
| - расширенные или су- | - уходы из дома и прогу- | -синяки; |
| женные зрачки; | лы в школе; |  |
| — покрасневшие или мут- | - трудность в сосредо- | - свернутые в трубочку |
| ные глаза; | точении, ухудшение | бумажки, маленькие ло- |
|  | памяти; | жечки, капсулы, бутыл­ки, пузырьки. |
| - замедленная речь; | - неадекватная реакция на критику; |  |
| - плохая координация | - частая и неожиданная |  |
| движений. | смена настроения;   * необычные просьбы дать денег; * пропажа из дома цен­ностей, одежды и др. вещей; * частые необъяснимые телефонные звонки; * появление новых подоз­рительных друзей; * потеря аппетита, поху­дение, иногда чрезмерное потребление пищи; * хронический кашель. |  |

Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мы­шечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менстру­ального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

ОПИАТЫ

Морфин: опиум, героин, кодеин

Признаки употребления - сильное сужение зрачков, глаза слег­ка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вя­лый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслаблен­ность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.

Метадон: синтетический наркотик опиатной группы

Признаки употребления - действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд.

Вред здоровью, причиняемый опиатами - употребление опи­атов влечет за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени, легких, сердца, развитие энцефалопатии (ко­торая заключается в гибели значительного количества клеток голо­вного мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов за­нимают заболевания костной и зубной тканей, непосредственно на­рушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюда­ются сильные физиологические неудобства, называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается через 16-24 часа после приема наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость) - сначала психологического, затем физиологического.

КАННАБИОЛЫ

Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, ма, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп

Признаки употребления - зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; пос­тоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфи­ческий запах гари от одежды; чрезмерная веселость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непо­нятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях замет­но отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движе­ний; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки - страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

Вред, причиняемый здоровью - употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей челове­ка. Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память, столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность легкие, серьезно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей, ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потреб­ность в коммуникации.

В результате ранее веселый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно соображающим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но состояние психической полуразрушенное™ сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

**ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ**

**Кокаин**

Признаки употребления - чрезмерно возбужденное состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

**Метамфетамин; Амфетамин**

Признаки употребления - зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; пот­ребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоци­онального подъема; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повы­шенная сексуальная активность; сильное желание говорить; уча­щенный пульс.

Вред, причиняемый здоровью - употребление психостимуля­торов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезап­ные остановки сердца). Вследствие употребления, развиваются тя­желейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы осложняются галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытается убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.). Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причем ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

**СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА**

**Барбитураты**

Признаки употребления - зрачки нормальные, но глаза сонные; затрудненная речь и заикание; сонливость; помрачне- ние сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоорди- нированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного);

замедленные психические реакции; затрудненный мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешитель­ность; туманные высказывания; подавленность настроения, сла­бое дыхание и пульс.

**Бензодиазепин**

Признаки употребления - сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредо­тачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мы­шечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидаль­ные наклонности, сухость во рту.

Вред, причиняемый здоровью - физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и прежде всего в стойкой и длительной бессоннице, развиваются пси­хозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней ос­ложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

**ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ**

**Фенциклидин - РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)**

Признаки употребления - нарушение зрения и сознания; на­рушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Вред, причиняемый здоровью - все без исключения галлю- циногеные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергичности, жизнерадостности и способности совершать целенаправленные действия - точно так же, как больной, длительно страдающий шизофренией.ЛСД - является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д.

**Что делать, если это произошло —  
ваш ребенок употребляет наркотики**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

* все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
* все о том обществе или компании, где ребенок 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 отнесетесь 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» ребенка, «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 ребенок систематически употреб­ляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собс­твенные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплескомэмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболей ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет 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 ребенка доказывают, что он принимает наркотики регу­лярно, значит, пришло время решительных действий.

**Построение отношений  
с наркозависимым подростком в семье**

1. **Нужно перестать себя обманывать и признать, что ребенок - наркозависимым.**

Необходимо осознать и принять тот факт, что в семье появилась серьезная проблема. Семья должна объединиться в борьбе с ней, несмотря ни на какие разногласия. Нужно настроиться на долгий и трудный путь помощи ребенку в его борьбе за жизнь. Успех ре­ален, если родители смогут изначально настроиться на то, чтобы: проявлять максимум терпения и веры в успех; быть максимально честными с собой и подростком; обращаться за помощью ко всем, кто может оказать реальную помощь; активизировать собственные силы подростка, давая ему ощущение поддержки с вашей стороны.

1. **До того как начать помогать подростку, нужно получить как можно больше достоверной информации по проблеме.**
2. **Прежде чем спасать ребенка, необходимо оценить свое собственное состояние, и если необходимо - улучшать его.**

Зависимость появляется не вдруг, она формируется в продолже­ние какого-то времени, а нередко является логическим завершением длительных явных или скрытых семейных проблем.

Параллельно с зависимостью подростка у родственников разви­вается расстройство под названием «созависимость». Это означает, что у родственников и близких наркомана в результате психическойтравмы и попыток приспособиться к ней вырабатывается комплекс особых черт характера, мешающих нормальной и счастливой жиз­ни: неуверенность в своих силах и своей правоте, чувство вины за поведение своего ребенка, забота о нем в ущерб интересам других членов семьи; усталость, обидчивость, раздражительность. У них может развиться и неискренность в отношениях с окружающими, желание скрыть истинное состояние своего ребенка. Как только вы заметили негативные изменения в своем состоянии, обращайтесь к психологу, психотерапевту или в общественные организации.

1. Нужно вырабатывать реалистический взгляд на пробле­му, избегая иллюзий и мифов.

Родители понимают, что наркозависимый остается несмышле­ным ребенком, у него детский подход к взрослым проблемам. Он легкомыслен, нетерпелив, самонадеян, не принимает во внимание возможности других и объективные обстоятельства, уверен, что все сойдет ему с рук. В душе он хороший человек и не делает нико­му зла специально. Он живет своими фантазиями. Нередко в своем поведении родители уподобляются своему ребенку, оторванному от реальности.

Важно разделить ваши проблемы и проблему ребенка. Необходимо признать, что ребенок вырос, несмотря на свое безот­ветственное поведение. Он имеет право на собственную жизнь. Он - не ваша собственность. Вы не можете контролировать его жизнь, как бы ни старались это делать. Он вправе выбирать свой путь, даже если его не одобряют окружающие. Он сам и только сам должен нести ответственность (перед собой, законом и перед Богом) за свою жизнь.

1. Постарайтесь, прежде всего, понять причины и степень вовлеченности ребенка в употребление наркотических веществ.

Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, ос­новательно подготовьтесь. Начинайте разговор только тогда, когда ребенок не находится под влиянием наркотиков, а вы - спокойны и контролируете себя. Когда разговор пошел, следует, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и бес­покоящих вас его поступках и словах. Узнайте, как ваш ребенок сам относится к этой проблеме, понимает ли он, куда втягивается.

Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка - это может сразу оттолкнуть его от вас.

Помните, что именно доброе отношение и любовь способны помочь ребенку в трудный момент. Одной из причин употребле­ния наркотиков служит невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Важно понять - что вы делаете такого, что способствует употреб­лению наркотиков. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что нет в мире людей, более любящих его, чем родители, что они ближе всех принимают к сердцу его проблемы, стремятся предупредить воз­можные опасности.

Именно своей любовью и объясняйте свою твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы будете настойчиво стремиться по­мочь ему избавиться от этого пристрастия («Мы любим тебя и не ус­покоимся, пока ты не справишься со своей проблемой»). Проводите эту мысль регулярно. Во время разговора выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а именно наркотики, так как они ведут к смерти. Четко выразите свое негативное отношение к наркотикам. Выясните его позицию к ним. Ваша любовь к ребенку и борьба за его жизнь должны стать причинами вашей твердости. И ребенок обязательно должен это знать.

1. Будьте готовы встретить сопротивление вашего ребенка (вернее, его аддикции).

Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы, что ваш ребенок попытается играть на ваших чувствах. Будьте гото­вы, что он перестанет употреблять один наркотик (инъекционный), но тайно от вас будет использовать другие.

1. Действуйте совместно.

Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важ­но, чтобы они были едины и последовательны в своем подходе. Не позволяйте играть на ваших разногласиях. Протестуйте толь­ко против наркотиков, их употребления, поведения, связанного с ними. Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему, веру в его силы. Если ваш ре­бенок крещен в православную веру, помощь может оказать беседа с православным священником, посещение храма, временное про­живание в нем.

1. Подумайте, что можно изменить в условиях жизни ребенка и семьи.

В случае, если вы подозреваете, что ваш ребенок продолжает принимать наркотики, изучите ситуацию более подробно. Известны случаи, когда проблема решилась путем перевода в другое учебное заведение, смены места жительства, отрыва от порочной компании. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Заведите дневник. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.

1. Демонстрируйте твердую позицию несогласия с образом жизни его друзей-наркоманов.

Выясните его точку зрения на этот счет. Будьте готовыми встре­тить сопротивление со стороны ребенка, угрозу покинуть дом. Не меняйте позицию и постоянно разъясняйте ее подростку. Ищите возможность отвлечь его от компании, включить его в другие со­циальные группы.

1. Обратитесь за помощью к специалистам, если вы убеди­лись, что ваши усилия не дали желаемых результатов.

Помните: чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна. Не прибегайте к самолечению или помощи экстрасенсов, магов. Важно совместно с подростком выбрать ту форму реабилитации, которая наиболее подходит для него и семьи. Не останавливайтесь ни перед чем, пока подросток не пройдет полный курс реабилитации.

1. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины за проступки своего ребенка.

Независимо от того, на какой стадии реабилитации подрос­ток находится, следуйте правилу: перестаньте искать виноватых. Если он достаточно взрослый, чтобы не выполнять ваших тре­бований, значит, взрослый и для того, чтобы отвечать за свое поведение. Вы все равно не сможете прожить его жизнь за него и не корите себя понапрасну. Даже если вы найдете причину его порока в недостатках ваших методов воспитания, вы ничего не сможете изменить.

Не пугайте. Не угрожайте. Не читайте нотаций. Не устраивайте истерик. Если подростку удастся спровоцировать вас на грубость, он получит полное моральное право на употребление наркотиков, заглушая обиду и чувство вины. Не поддавайтесь на провокации, не теряйте контроля над собой. Ни на день не отказывайтесь от борьбы с зависимостью; убеждайте: наркотики - смертельно опасны, тебе это не нужно, ты можешь справиться с этим, если сам захочешь и об­ратишься за помощью. Ставьте перед подростком конкретные задачи на короткие промежутки времени. Ставьте условия, поддерживайте его только в том, что не связано с наркотиками.

1. Не помогайте подростку поддерживать его аддикцию.

Не потакайте все увеличивающимся капризам и выпрашиванию денег. Добивайте одинакового отношения к этому всей семьи. Не верьте подростку на слово. Не давайте обхитрить себя. Не верьте его обещаниям, верьте только делам. Не покрывайте подростка, не давайте деньги, не отдавайте за него долги, не решайте его пробле­мы. Не делайте за подростка ничего из того, что он может и должен сделать сам. Он должен столкнуться лицом к лицу с негативными последствиями употребления наркотиков, иначе он не захочет осво­бодиться от зависимости. Отношения с наркозависимым необходи­мо строить на твердых правилах, не подверженных изменению. Он точно должен знать, как вы относитесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримите в ответ. И если он нарушил ого­воренное правило, вам лучше следовать своим обещаниям до кон­ца. Вы должны быть исключительно правдивы и принципиальны с подростком. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

1. Не стоит скрывать правду о том, что ваш ребенок упот­ребляет наркотики от родных и друзей.

Он может пользоваться неосведомленностью окружающих, что­бы выманивать деньги на покупку дурмана. Такое ваше поведение он расценивает как неявное согласие с употреблением (по принци-пу: «если окружающие ни о чем не догадываются - значит, я не так уж сильно отличаюсь от нормальных людей, значит, все не так страшно»). Главное же в том, что, скрывая свое несчастье от знако­мых, друзей и родных, вы остаетесь с проблемой один на один. Если родители друзей вашего ребенка не будут знать о его проблеме, у него будет больше шансов сделать наркоманами детей, пока еще не знакомых с наркотиками. И вы тогда не сможете простить себе это. Другие родители при подходящем случае не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием людей.

1. **Поддерживайте любые позитивные проявления.**

Выражайте веру в его возможности. Убеждайте в необходимос­ти отказа от наркотиков. Загружайте его работой по дому, даче, за­нятиями спортом, прикладным искусством, контролируйте темпы и качество работы. При этом сохраняйте контакты с подростком и его доверие. Ему нужна ваша поддержка и вера. Больше време­ни проводите вместе с ним, не выпуская из поля зрения, не давая воссоединиться с друзьями-наркоманами. Чаще посещайте школу, действуйте согласованно с педагогами (факт наркотизации все равно долго не скроешь).

1. **Не давайте зависимому командовать в семье и разру­шать ее.**

Не подчиняйте его желаниям и требованиям интересы семьи. Помните, что подросток - это не вся семья. Семья должна жить нормальной жизнью, иначе она разрушится сама и не сможет помочь подростку. Вы не должны забывать, что у вас есть своя собственная жизнь, за которую отвечаете только вы. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.