



Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Опасность, которая рядом»
Выпуск № 25



К несчастью, родители слишком поздно узнают о том, что их ребенок стал наркоманом - в среднем, через два года. Если бы сократить этот срок хотя бы до полугода, то больше половины подростков, даже попробовавших курить анашу, можно было бы удержать от дальнейшего падения в пропасть.

Широкая доступность наркотиков стала реальностью нашей жизни. Без особого труда наркотики можно найти на молодежных вечеринках, в местах молодежных

«тусовок». Сегодня от риска употребления наркотиков не застрахован никто, даже семьи, считающиеся по традиционным меркам благополучными.

Первый наркотик, который пробуют дети – это, чаще всего, табак или алкоголь. Дети всегда подражают своим родителям. Если родители употребляют табак, алкоголь, то и дети будут их употреблять. Подражая взрослым, дети открывают для себя дорогу в мир наркотиков.

При опросе родителей выясняется, что они, как правило, знают о вреде наркотиков, но поверхностно, причем все надеются - их семье они не грозят. Когда тайком проверяют своих детей после вечерних прогулок, обычно пытаются определить лишь то, исходит ли от них запах спиртного или табака. Безусловно, характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются и по первому же изменению его поведения сильно волноваться не стоит. Однако надо продолжить наблюдение за ним. Есть такие признаки, по которым можно заподозрить, не происходит ли с ребенком то, чего требует повышенного внимания родителей.

- ✓ Резкие перепады в настроении ребенка, которые нельзя объяснить реальными переменами в окружающем его мире, оно становится как бы волнообразным.
- ✓ Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готов делать что угодно, но только не ложиться в кровать.
- ✓ Изменение аппетита и поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого "слона".

Кто предрасположен к употреблению наркотиков. Возрастные особенности подростков

Подростковый возраст охватывает период от 10 до 15 лет. Давно сложилось мнение, что этот возраст самый трудный. Так считают учителя, так думают родители, так считают все взрослые, окружающие подростков. Почему же возраст трудный?

Самые первые трудности в этот период связаны с бурным половым созреванием. Интенсивная физиологическая перестройка организма сопровождается бурным непропорциональным ростом, что вызывает появление чувства тревоги, повышенной возбудимости, депрессии. Подросток начинает чувствовать себя неуклюжим, неловким. Подростковый возраст часто называют возрастом «гормональных бурь», «эндокринных штормов», «скачком роста».

Незнание возрастных особенностей очень затрудняет взрослым контакт с подростками. Родителям предоставляется возможность сделать выбор: воспитывать своего ребенка с учетом возрастных особенностей и должным образом реагировать на поведение подростка или, в незнании, закрывать глаза на многие вещи, а значит, никак не помогать ребенку преодолевать возникающие трудности.

Первые признаки полового созревания – это появление всевозможных мучительных переживаний по разным поводам, что ведет к снижению самооценки. В данный период подростку нелегко бывает удержать субъективное ощущение собственного «Я», появляется много личностных проблем, одной из которых является половое влечение, изменяющее всю систему мотивов и переживаний.

Впервые возникают или заметно обостряются патологические реакции, увеличивающие рост психических и соматических заболеваний, затрудняется процесс формирования личности.

Даже совершенно здоровые подростки испытывают неустойчивость настроения, поведения, колебание самооценки, резкую смену физического состояния, самочувствия. Они очень ранимы, обидчивы. Часто наблюдается снижение успеваемости. Одной из главных причин снижения успеваемости, изменения поведения, возникновения

аффективных переживаний является нарушение отношений подростка со сверстниками. Однако этот факт не осознается родителями. Отсюда и возникает очень серьезная проблема – неспособность окружающих подростка взрослых видеть его действительные переживания.

Подросток нуждается в помощи родителей, но они мало, чем могут помочь, не воспринимая его проблем. Взрослые тоже должны развивать в себе способности увидеть проблемы общения своего ребенка со сверстниками не только с позиции взрослого, но и глазами своего ребенка, и при необходимости должны уметь помочь ему.

Подростковый возраст богат конфликтами и осложнениями, и его можно рассматривать как один сплошной затянувшийся конфликт. От взрослых, окружающих подростков, требуется пристальное внимание к каждому ребенку, предельная тонкость, деликатность, вдумчивость и осторожность при общении с ним.

В наши дни резко снижается возраст первого знакомства детей с наркотиками. Как свидетельствуют данные наркологических служб, 12 % несовершеннолетних потребителей психоактивных веществ пробовали их в 8-12 лет. Отмечены случаи употребления наркотических веществ даже в 6-7 лет.

Среди подростков есть определенная группа, особенностью которой является ориентированность на непрерывное получение удовольствия. Это очень демонстративное качество, которое без затруднения замечают взрослые. Поведение их отличается тем, что они не могут усидеть и минуты, не заняв себя чем-нибудь интересным. Это постоянные посетители аттракционов, игровых залов. Они бесконечно могут гонять в компьютерные игры; если ничем другим не заняты, то плотно сидят у телеэкранов, нетерпеливо перебирая каналы; совершенно не переносят одиночества. Чем-либо полезным они согласны заниматься только в том случае, если это сопряжено с приятным. Рутинная работа по обязанности их быстро утомляет, вызывая скуку, раздражение, тоску; и в то же время они могут без усталости, часами заниматься развлекательной бездельницей. Для таких подростков самым мощным и устойчивым мотивом в жизни является удовольствие, в связи с чем они достаточно изобретательны, энергичны и настойчивы в деятельности, связанной с реализацией этого мотива.

Как правило, такие молодые люди рано начинают пробовать алкоголь и от первых же приемов испытывают большое удовольствие; с жадностью прислушиваются к разговорам сверстников и взрослых о возможных приятных ощущениях и удовольствии при приеме наркотиков. Эти сведения могут глубоко запастись в их сознание и формировать устойчивые мотивы на пробы их. Понятно, что это одна из самых тяжелых категорий молодых людей в плане защиты от наркотического поведения. Тем не менее, их можно защитить взвешенной целенаправленной работой в семьях. Полезно работать по нескольким направлениям:

- ✓ Первое - направить усилия на снижение гедонистической мотивации. В самом общем виде эту работу можно представить как воспитание, направленное на формирование реалистичных ожиданий молодого человека: "Жизнь - это не сплошной праздник". Наверное, простыми нравоучениями этого сложно достичь. Самый разумный путь - попробовать перестроить все взаимоотношения в семье. И еще: разумнее проводить эту работу при содействии и помощи опытного психолога или семейного терапевта.
- ✓ Второе: попытаться структурировать и направить гедонистические ожидания молодого человека в русло с наименее повреждающим эффектом.

Это должен сделать каждый

Психологи, педагоги, медики советуют: «Неважно, сколько лет вашим детям, неважно, заметили вы что-то странное в их поведении и физическом состоянии или нет – вам следует поговорить с ними о наркотиках». Этот разговор не может быть преждевременным, так же, как его никогда не поздно начать. Любым способом вы должны довести до сознания ребенка (и чем раньше, тем лучше) мысль о вреде наркотиков. Начать можно с доступных их возрасту понятий, а затем расширить их представление об этом страшном зле.

Чтобы определить, не увлекся ли их ребенок наркотиками, родителям вовсе не нужно ждать от него каких-то эксцентричных поступков. Наркотики обычно изменяют самые главные проявления жизнедеятельности ребенка его сон, аппетит, манеру одеваться, разговаривать, делая их более беспорядочными, изменчивыми и все далее отодвигая их от прежней нормы.

Никогда не будет преждевременным ваш обстоятельный разговор с ребенком о наркотиках, и более того, чем раньше он состоится, тем будет лучше. Даже если детям по 8-9 лет, они уже в состоянии заметить присутствие наркотиков (табака, алкоголя и др.) в своем доме, и первое знакомство с ними - это всего лишь удовлетворение детского любопытства. Если вы умеете разговаривать со своими детьми, вы сумеете во время подробной беседы познакомить их с наркотическими веществами, с их воздействием на организм. И так же, как дети приучаются к осторожности на улице, они смогут понять необходимость сторониться наркотических средств.



Дети не всегда будут внимательны к вашим предупреждениям, но и вы себя в детстве вели так же. И все же, если вам удастся удержать ребенка от искушения попробовать наркотик, он может никогда, даже во взрослом состоянии, не встать на путь подобного эксперимента. Первое знакомство с наркотиком не всегда бывает приятным. Украденная где-то сигарета обжигает рот, вызывает тяжелый кашель. Вкус спиртного кажется ужасным, оно расстраивает кишечник. Никакого блаженства не приносит и затяжка

сигаретой с марихуаной. Отнюдь не стремление к состоянию кайфа побуждает ребят снова и снова обращаться к наркотику, а лишь любопытство и желание приобщиться к опыту взрослых в этой области. Примерно одну треть подростков наркотики привлекают своей способностью изменить настроение, возбудить до состояния эйфории. И вот наступает такой момент, когда вечеринка без них уже кажется неудавшейся, и наркотики становятся уже просто необходимыми, чтобы получить ощущение расслабления. Это значит, что подросток сделал первый шаг к наркозависимости.

Основные признаки наркотического опьянения человека:

- резко сужены (иногда также сильно расширены) зрачки;
- движения замедленные, нарушена координация, что можно проверить, например, попросив пройти по разделительной полосе несколько метров;
- замедленная реакция в восприятии и ответе на задаваемые вопросы, с трудом, паузами называет даже свои имя и фамилию, так как тяжело вспоминает это, к тому же говорит невнятно, речь сложно разобрать;
- поведение обычно развязное, дурашливое, продиктовано излишней веселостью или, наоборот, подавленностью;
- неадекватная оценка происходящего.

Есть и косвенные признаки того, что ребенок развивается с "отклонением" от нормы. Так, наркоманы начинают отдавать предпочтение определенной одежде: кожаным курткам с заклепками, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным джинсам и т.п. Делают специфические прически. Вместе с тем допускают неряшливость в одежде и безразличие к соблюдению элементарных правил гигиены. Придя домой "необычайно" быстро прячутся в своей комнате, при разговоре односложны, не смотрят в глаза. Беспочвенно угрюмы до агрессивности или, напротив, чрезмерно смешливы. Носят рубашки с длинным рукавом, чтобы спрятать следы уколов в вену.

Надо проявлять внимание и к появлению новых запахов. Они тоже могут многое подсказать. Скажем, если вдруг запахло распаренным веником, можно предполагать наличие в доме анаши. Если в квартире и даже в подъезде ощущается запах ацетона, уксусного ангидрида, следует тоже поинтересоваться, откуда он исходит.

Что делать?

Первое. Нельзя опускать руки. Надо идти на откровенный разговор с ребенком, но он должен быть очень тактичным, иначе может превратиться в спор, противоборство. А бороться со своим ребенком, клеймить его позором ни в коем случае нельзя, требуется искать способы помощи ему. И если приходите к убеждению, что ваш ребенок не оказался от мысли о наркотиках, обратитесь к помощи психиатра и нарколога. Любыми способами надо показать ребенка специалисту. Это чрезвычайно важно. Но не тащите ребенка к врачу сразу, сначала зайдите к нему и проконсультируйтесь сами. Или проведите свое дитя по врачам под видом обычной диспансеризации. Главное на этой стадии - избежать обратного эффекта, своим неправильным поведением привести к тому, что ребенок может начать еще чаще употреблять наркотики в знак протеста.

Если точно установлено, что ваш сын или дочь заболели наркоманией, следует в корне изменить отношение к ним. Не забывайте, что перед вами больной. Поэтому не стоит переходить на крики и причитания, показывать ребенку, как вы страдаете из-за него, даже не пытайтесь пробудить в нем жалость к вам - она у наркоманов отсутствует. Более того, многие из них мечтают, чтобы родители умерли, ведь тогда можно будет продать квартиру, машину, вещи и купить как можно больше наркотиков. Известны случаи, когда богатые

люди спускали на наркотики или на вытаскивание детей из петли наркомании огромные состояния.

Второе. С наркоманом надо быть твердым и даже безжалостным. Не верьте, когда они во время ломки плачут и говорят, что вот-вот умрут. Умирают наркоманы от передозировки, от того, что в состоянии опьянения не контролируют своих действий. От ломки никто не умирает, особенно из молодых. Если уж человек очень сильно страдает, вызовите "скорую помощь", но ни в коем случае не давайте ему чтобы снять ломку наркотики, даже самые безобидные, так как следующая ломка будет еще страшнее.

Третье. Ищите специалистов. В России их пока не так много, но они есть. Искать их лучше через тех, кто прошел тяжелый путь лечения и реабилитации. Верить рекламе частных фирм следует крайне осторожно. Обращаться в государственные медицинские учреждения можно, но туда, где действительно эффективно лечат и дают хоть какую-то гарантию на выздоровление. Что касается затрат на лечение, оцените и сравните во что обойдется лечение и во что - содержание наркомана в семье.

И самое главное. Не теряйте надежды. Если вы убедили ребенка бросить наркотики, то не отходите от него ни на шаг. Иногда папы и мамы становятся настоящими поводырями, даже врачами для своих детей и спасали их. Желательно, чтобы они дружили со здоровыми ребятами, а не с наркоманами, которые обязательно опять затянут на иглу.

Помните!

После начала систематического употребления наркотиков человеку отпущено в среднем всего 4-4,5 года жизни.

Хронические наркоманы не доживают до 30 лет.

Помните и действуйте!

