**Профилактика наркомании у подростков**

Наркомания – это заболевание, которое выражается в физической или психологической зависимости от наркотиков, непреодолимом влечение к ним, что постепенно приводит организм к физическому и психологическому истощению.

**Как узнать, употребляет ли ребенок наркотики**

Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей и учителей.

Причем, это касается на только “трудных детей», поскольку наркоманами становятся и вполне благополучные юноши и девушки. Поведенческие признаки

применения наркотиков:

1) Нарастающая скрытность ребенка.

2) Сонливость или бессонница.

3) Падение интереса к учебе.

4) Ухудшение памяти и внимания.

5) Увеличение финансовых запросов.

6) Появление новых, подозрительных друзей.

7) Обращает на себя внимание появление неопрятности во внешнем виде.

8) Настроение ребенка-это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень часто не соответствует ситуации: раздражительность в

спокойной ситуации.

9) Ребенок становится изворотливым, лживым, уходит от ответов на прямые вопросы.

10) Наконец можно заметить следы от инъекций.

Почему дети и подростки начинают употреблять наркотики?

Если вы разберетесь в причинах, по которым начинают употреблять наркотики, вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему.
Вот что чаще всего говорят сами дети и подростки по этому поводу: "Начал употреблять...

* чтобы выразить свое сопротивление чему-либо или чтобы шокировать учителей, родителей, приятелей;
* чтобы почувствовать себя своим среди друзей;
* потому что мне нравится рисковать;
* потому что это увлекательно;
* потому что я этого просто хочу;
* это часть времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке);
* потому что при этом я чувствую себя совсем взрослым;
* это способ уйти от проблем в школе, с подружкой, с родителями;
* потому что мне просто скучно;
* потому что это делают все, с кем я общаюсь;
* за один раз ведь ничего не случится!

Согласно многим исследованиям, вероятность начала употребления наркотиков выше, если подросток недоволен своим окружением, любит приключения, любопытен, неодооценивает опасность возникновения зависимости, считает себя в безвыходном положении. Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И тем не менее для детей они вполне убедительны.

Какие дети подвержены употреблению наркотиков?
Самый просто ответ - ВСЕ. Любой ребенок может попасть под соблазн попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Предложение "попробовать это" может произойти где угодно - на вечеринке или школьном дворе - и исходить от кого угодно - незнакомца подозрительной внешности или лучшей подруги. Не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение.

Как вы можете помочь ребенку?
Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

**Общайтесь друг с другом**
Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, а в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к общению со своим ребенком.

**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 вашего ребенка, не споря с ним;
* не наставивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

**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.

**Расскажите ему о своем опыте**
Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: "Когда я был в твоем возрасте...". Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу "Одна голова хорошо, а две лучше". Также, пусть ваш ребенок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

**Будьте рядом**
Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или 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.

**Действуйте твердо, но последовательно**
Быть твердым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, что вы никогда не сделаете, - это может по дорвать доверие к вам.

**Проводите время вместе**
Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

**Дружите с его друзьями**
очень часто ребенок впервые пробует наркотик 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. Лучше, чтобы вы знали, или встречались с друзьями своего ребенка, даже если вы считаете, что они ему не подходят. Приглашайте их к себе домой, найдите место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться. В этом случае вы всегда сможете отслеживать, чем они занимаются.

**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.

**Подавайте пример**
Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то как, в каких количествах вы их употребляете, - это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешенных" псиоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

**Чего нельзя делать**
Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

* не издевайтесь над своим ребенком - унижение не нравится никому;
* не читайте нотаций - вспомните, как вы сами их воспринимаете;
* не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит;