

## «СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ»

### Памятки для родителей

#### 1. Незаметные сигналы опасности

Даже если вы считаете себя счастливым и уверены в том, что вашего ребенка минула чаша сия, никогда не расслабляйтесь, т.к. наркотики могут прийти и в ваш дом.

Вы должны помнить, что практически все дети ко времени окончания средней школы пробовали те или иные наркотики, а многие еще раньше. Известно, что марихуана, алкоголь, сигареты широко распространены в школе, и дети, подражая, друг другу, пробуют их. Ваша задача убедить своего ребенка в том, что даже случайное или редкое употребление наркотиков крайне вредно и рискованно. На удивление мало детей и подростков верит в это. И поэтому, начав с малого и редкого приема наркотиков, они идут дальше, даже не осознавая, во что втягиваются.

#### 2. Слегка заметные сигналы опасности

Многие родители по мере роста детей начинают замечать в их поведении некоторые изменения тревожного характера. И это понятно. Ведь по статистике более трети старшеклассников несколько раз в неделю выпивают, по крайней мере каждый пятый ежедневно курит, около четверти пробуют запрещенные наркотики. Все это делает сигналы опасности заметными. Родители должны немедленно реагировать на них и убедить детей бросить вредную привычку.

#### 3. Появление явных сигналов опасности

Даже самые упорные, игнорирующие или отрицающие проблему наркотиков родители, столкнувшись с явными приметами наркомании своего ребенка, понимают свою ошибку. Их единственным стремлением становится желание вылечить его. Далее мы будем детально говорить о том, что нужно предпринимать в борьбе за своего ребенка, что требует самого неотложного вмешательства, какие существуют поддерживающие и лечебные программы. Но прежде всего родители должны оглянуться на себя и выяснить свои собственные отношения с наркотиками. Дети очень чувствительны к любому лицемерию или фальши в родительских словах. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши доводы были убедительны, добейтесь того, чтобы ваши слова не расходились с делом.

Дети не сами выдумали наркотики. Они узнают о них от нас, взрослых. Эта информация обрушивается на них буквально отовсюду: из рекламы, кино, журналов и т.п. Своеобразная реклама наркотиков есть даже у них дома. Прежде чем начать ругать своего ребенка за употребление наркотиков, родителям нужно проанализировать поведение и привычки своего ребенка.

Значимые для родителей признаки ранней алкоголизации и наркотизации детей

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. «Семейный дом» постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».

4. Изменяется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5. Состояния ребенка характеризуется неустойчивостью: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. У ребенка часто наблюдается необычное состояние: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

## Правила для родителей.

### «СОЗДАНИЕ ДОМА, СВОБОДНОГО ОТ НАРКОТИКОВ»

Как закрыть своим детям дорогу к наркотикам? Конечно, вы не в состоянии очистить мир от этой чумы, но у вас есть все возможности сделать свой дом зоной, свободной от нее.

#### 1. Проповедуйте то, во что верите.

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите.

Нами предусмотрены некоторые советы, которыми вы можете воспользоваться, но не стоит ограничиваться только ими. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т.п. Это чрезвычайно важно, т.к. авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

#### 2. Установите в доме четкие, обоснованные и разумные правила.

Дети, с которыми проводились беседы о вреде наркотиков, уже знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это тотчас же. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит им в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях, или на вечеринке.

#### 3. Лекарства, алкоголь, табак следует держать дома в минимальных количествах.

Не подвергайте своих детей искушению, храните вино, пиво, сигареты в недоступных для них местах.

Не держите на видных местах лекарства, кроме, конечно, тех, что крайне вам необходимы. Внимание уделяйте спиртовым лекарственным растворам, снотворному, таблеткам, содержащим кофеин и т.п.

#### 4. Никому в доме не разрешайте держать запрещенные наркотики.

Нет необходимости говорить, что любой взрослый, хранящий дома наркотики, не только нарушает закон, но и ясно дает понять детям, что это в норме вещей. Это недопустимо-

Есть люди, разделяющие расхожую точку зрения о легализации отдельных видов наркотиков. Эти проблемы ни в коем случае не должны обсуждаться в присутствии детей.

Вы совершенно справедливо» возмущаетесь, когда вашим детям продают алкоголь или сигареты. Но не меньшее преступление против своих детей совершаете вы, разрешая им пить или курить дома.

5. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании.

Памятка для родителей.

## «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ»

Можно использовать в работе детьми, у которых сигналы опасности очень редки, и с детьми, находящимися в критической стадии болезни, даже к детям, у которых сигналы опасности отсутствуют вовсе.

1. Создайте единый фронт.

И мать, и отец должны быть подготовлены к предстоящей борьбе за ребенка. Поэтому следует сесть и обсудить свои дальнейшие действия. Если в семье есть еще взрослые, авторитетные люди, пусть и они примут участие в обсуждении. Дети должны знать, что в семье существует вполне определенное отношение к наркотикам. И если требования родителей будут нарушены, ребенку не к кому будет апеллировать, т.е. все в семье действуют единым фронтом.

То же самое должно происходить и в семьях, где родители живут отдельно. Их поведение и требования к ребенку должны быть едины. Даже если в семье есть только мать или отец, им надо держать твердо, все время, подчеркивая, что у ребенка есть семья с установившимся отрицательным отношением к наркотикам. Самое главное — не отклоняться от выработанного курса.

2. Выясните, как давно ваш ребенок пользуется наркотиками.

С ребенком в тяжелой форме наркозависимости нельзя обращаться так же, как с ребенком, первый раз пришедшим домой пьяным. Опытные наркоманы требуют более разработанной тактики воздействия, чем те, кто находится на более ранних стадиях.

### 3. Поговорите с людьми.

Учителя, родственники, друзья, соседи более объективно оценивают вашего ребенка, чем вы. Им легче заметить проблемы, с которыми он сталкивается и которые до поры скрыты для вас. Поговорите с людьми, знающими вашего ребенка, прежде чем будете говорить о наркотиках с ним самим. Это даст вам шанс проверить себя и убедиться, правы ли вы в своих подозрениях.

Определите задачу.

Решите для себя, что вы хотите предпринять. Уверены ли вы в правильности избранной тактики, не приведет ли она к нежелательным рецидивам? Есть ли у вас с вашим супругом (супругой) единомыслие относительно требований, которые вы хотите предъявить своему ребенку? Считаете ли вы нужным получить согласие вашего ребенка на медицинское обследование у нарколога? Требуется ли вообще лечение?

Заранее определив свои задачи, вы скорее и с большим успехом достигнете цели.

### 5. Подготовьтесь к возможной самообороне ребенка.

Ребенок, скорее всего, будет сопротивляться вашему вмешательству в его жизнь. Возможно, он будет отрицать все обвинения в свой адрес или просто замкнется в себе. Возможно, он впадет в ярость или станет обвинять других. Вам следует решить, как вы будете преодолевать сопротивление ребенка, как добьетесь того, чтобы он понял вас и знал, что вас не проведешь.

Обдумайте возможную негативную реакцию других ваших детей на новые взаимоотношения в семье.

Появление в семье ребенка-наркомана подрывает уклад жизни всей семьи. Повышенное внимание к нему оставляет меньше времени на других детей, и они могут начать испытывать недостаток любви и заботы. Может случиться и худшая беда — здоровые дети последуют примеру наркозависимого брата или сестры. Но даже, если дети вовсе не собираются пробовать наркотики, они все равно страдают от того, что внимание взрослых сфокусировано на другом ребенке. Реагируют на это дети по-разному. Одни начинают всячески выпячивать себя, другие пассивно уходят в тень, третьи безобразничают и кривляются, чтобы только привлечь к себе внимание родителей.

Важно суметь так распределить свое время, любовь и заботу между всеми детьми в семье, чтобы ни у кого не возникало обид и отчуждения.

7. Если в начале вас постигла неудача, не паникуйте, а попытайтесь разобраться в ее причине.

Приходится признать печальный факт, что единичного воздействия на наркозависимого ребенка, как правило, недостаточно. Если ваша первая попытка провалилась, внимательно проанализируйте свое поведение: не были ли вы небрежны или неосторожны в своих поступках и словах, всегда ли были честны и правдивы по отношению к своему ребенку и т.п. Невзирая на неудачу надо продолжать, и попытки родителей помочь ребенку избавиться от губительной привычки должны носить поступательный и творческий характер. Главное — не оставлять ребенку надежд на победу, не отчаиваться и не опускать руки.

8. Выберите время и место для решительного разговора.

Нет ничего важнее, чем разговор с ребенком о наркотиках, и пусть он не будет отложен из-за каких-то других важных дел. Выберите для этого разговора время, в течение которого вы не должны будете отвлекаться ни на что другое. Объясните ребенку неотложность и важность разговора, не принимайте от него никаких отговорок и не допускайте отлынивания. Но, намечая время разговора, учитывайте психологические и психические особенности своего ребенка. В одних случаях лучшие результаты даст подготовленность к беседе, в других — ее спонтанность.

9. Разговор может состояться только тогда, когда ребенок не одурманен наркотиками.

Не существует более тщетных попыток внушить что-нибудь ребенку, чем те случаи, когда он не в состоянии осознавать происходящее. И, тем не менее, многие родители поступают именно так, не понимая, что в одурманенном наркотиками состоянии ребенок не только не запомнит сказанного, но и будет вести себя непредсказуемо и агрессивно.

На поздних стадиях болезни ребенок все чаще бывает оглушен наркотиками, и найти время для разговора делается все сложнее. В этом случае больше всего подходит утро, пока он не успел напиться или обкуриться.

10. Будьте всегда точны в своих доказательствах вины ребенка.

Расскажите ребенку обо всем странном, что заметили в его поведении, и объясните, почему подозреваете его в употреблении наркотиков. Если вы располагаете прямыми доказательствами его наркомании, предъявите их ребенку прямо. Ребенок должен знать, что у него не остается возможности лгать и изворачиваться.

В процессе борьбы за здоровье и будущее своего ребенка родителям придется столкнуться с еще одной тяжелой проблемой: имеют ли они право в поисках наркотиков обыскивать личные вещи и комнату ребенка. Одни родители считают это недопустимым, т.к. такое поведение оскорбительно для человеческой личности, другие же убеждены, что наличие наркотиков в доме уже является нарушением частной жизни семьи и всех существующих правил, оправдывая этим обыск в комнате ребенка. Мы хотим предложить третье, компромиссное, решение: проверять комнату и вещи ребенка только в его присутствии.

11. Говорите с детьми, но не читайте нотаций.

Наркозависимые дети становятся обидчивыми и непослушными, когда на них давят, заставляют подчиняться. Особенно они раздражаются на бесконечные нотации, делаются враждебными и даже агрессивными. Поэтому так важно найти верный тон в разговорах на тему наркотиков, научиться четко выражать свою озабоченность по этому поводу. Вопрос типа: «Как ты можешь так поступать с нами!?» может легко, бумерангом, вернуться к вам. Когда вы перестанете только ругать и наказывать детей, а выслушаете, что, как и о чем они говорят, то гораздо лучше узнаете и своих детей и мучающие их вопросы. А, следовательно, скорее поможете им.

12. Установите в соответствии с возрастом ваших детей правила поведения и выработайте систему наказания за их невыполнение.

Понятно, что любые правила, связанные с рассматриваемой нами проблемой, вырабатываются с совершенно определенной целью: во-первых, заставить ребенка осознать вред наркотиков и, во-вторых, удержать его от попыток попробовать или употребить наркотики в дальнейшем.

Если с маленькими детьми вполне достаточно проводить разъяснительные беседы, то от детей более старшего возраста можно, например, потребовать незамедлительного возвращения после школы, прекращения неподконтрольных встреч с сомнительными друзьями, ограничить их в разного рода удовольствиях и т.п.

Если вы нашли в доме наркотики, наказание должно последовать незамедлительно. Дети должны твердо знать, что употребление наркотиков обязательно ведет к наказанию. Иное ваше поведение создает условия для развития наркомании ваших детей.

13. Дети, не желающие подчиняться семейным требованиям, начинают хитрить, изворачиваться, искать в родителях слабинку. Они могут обещать бросить наркотики взамен на разрешение пить или курить. Этому ни в коем случае нельзя поддаваться. Для наркотиков не может быть никакого послабления.

Наркотики создают и физическую и психологическую зависимость. Наказание типа: «Отправляйся в свою комнату!» не действует и не может действовать на ребенка в поздней стадии наркозависимости. Такой ребенок нуждается уже в профессиональной помощи.

#### 14. Вовремя выбирайте лечебную программу.

Наркотическая зависимость — это болезнь. В юности у каждого человека много разных эмоциональных, психологических и физических проблем. Растерянность, которую часто испытывают передними подростки, может привести их к наркоманией. Здоровому, т.е. свободному от наркотиков ребенку гораздо легче помочь в решении трудных возрастных проблем.

Ищите наиболее подходящие лечебные программы.

Несомненно, что лучшей можно признать ту программу, которая приведет к успеху. Существуют различные консультационные и образовательные группы, где разъясняется вред наркотиков.

#### 16. Оказывайте детям постоянную поддержку.

Наркозависимые дети тяжелы в повседневной совместной жизни, но постоянные нотации, ругань, конфронтация ни к чему хорошему привести не могут. На этом фоне большинство детей продолжает употребление наркотиков. Они как бы испытывают вас на прочность, проверяют, действительно ли вы будете тверды в избранной линии. Постоянное противостояние порождает в детях враждебность, создает напряженность в отношениях. Детям же нужна ежедневная помощь и поддержка. Даже бросивший наркотики ребенок нуждается в них, особенно в первые недели и месяцы после очищения, тем более что по-настоящему после первой попытки очищаются лишь немногие. Большинство нуждается в повторных курсах лечения. Поэтому еще раз призываем вас: не ослабляйте своих усилий, не оставляйте детей наедине с бедой, помогайте им.

#### 17. Привлекайте к помощи других людей.

К сожалению, любви и поддержки родителей оказывается порой недостаточно. Вы ведь не можете находиться рядом с детьми 24 часа в сутки. А у ребенка, стремящегося избавиться от пагубной привычки, бывают трудные минуты, когда ему не обойтись без поддержки.