КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

183014, г. Мурманск, ул. Баумана, д.1, тел. (факс) (8152) 526-303, (8152) 544-886, e-mail: [cpprk@rambler.ru](mailto:cpprk@rambler.ru)

**Круглый стол для родителей в онлайн-формате**

**«Мой ребёнок употребляет психоактивные вещества: как реагировать и что предпринимать».**

**Цель: повысить компетентность родителей в вопросах, связанных с употреблением ПАВ несовершеннолетними.**

**Задачи:**

**1.** Определитьпричины и механизмы вовлечения несовершеннолетних к употреблению ПАВ;

2. Определить действия родителей, если ребенок уже имел опыт первых проб ПАВ, если несовершеннолетний употребляет алкоголь и наркотики;

3. Определить основные признаки начала употребления ребенком алкоголя и наркотических средств;

4. Изучить неэффективные варианты поведения взрослых, в случае употребления ребенком ПАВ и эффективные варианты реагирования.

1. **Что такое ПАВ**

Наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь, наркотики, токсикомания, которые могут разрушить их молодые жизни. И проблема зависимости подростков от ПАВ стала проблемой №1 как для школы, так и для родителей, и всего общества в целом. ***(предлагаю родителям ответить на вопросы):***

* Что такое ПАВ (психоактивные вещества)?
* Что можно отнести к психоактивным веществам?

*Ожидаемый результат:***Психоактивными называются вещества** растительного и химического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, изменяющие его сознание.**К** **психоактивным веществам** относятся:

* наркотики, наркотические вещества (в т. ч. конопля);
* алкоголь (в т. ч. пиво);
* некоторые лекарственные средства;
* токсические вещества (в т. ч. клей, бензин, газ и др.);
* психостимуляторы (в т. ч. кофе, чай, табак, кофеин).

Понятно, что употребление ПАВ - сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление ПАВ является риском возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, а также это причина несчастных случаев и преступлений. Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

**2. Специфические возрастные потребности детей подросткового возраста.**

Следует обратить внимание на специфические возрастные потребности детей подросткового возраста.

**10-13 лет - препубертат**:

**-быть как другие**

В этом возрасте подросток ориентируется на группу сверстников, хочет быть похожими на них или на своего кумира, принимает ценности своей референтной (представленная в сознании индивида группа людей, нормы и ценности которой выступают для него эталоном) группы. Подростку важно, чтобы эта референтная группа считала его «своим», даже если для этого придется «наступить на горло собственному «Я».

**-собственного соответствия своему образу**

Активное формирование самосознания рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Это связано со становлением «Я-идентичности».

Идентичность – чувство тождественности человека самому себе, ощущение целостности, принимаемый им образ себя во всех своих свойствах, качествах и отношениях к окружающему миру.

На протяжении всего детства имеет место «пробная кристаллизация идентичности». В конце отрочества идентичность включает в себя все значимые идентификации, но одновременно и изменяет их с целью создания единого связного целого. Исследуя стадии развития человека, Э. Эриксон высказал мысль, что в отрочестве и ранней юности все предшествующие тождества психологического развития ребенка подвергаются сомнению вследствие его интенсивного физического роста, полового созревания и необходимости решать взрослые задачи. Подростков заботит прежде всего, как они выглядят в глазах других, по сравнению с их собственными представлениями о себе, как связать ранее приобретенные навыки с новыми для них жизненными проблемами. Интеграция в форме идентичности «Я» оказывается больше суммы детских идентификаций.

**-высокая потребность в принятии - со стороны сверстников и значимого взрослого**

Кроме того, чтобы быть принятым своими сверстниками, для подростка актуализируется потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых. Для него важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение.

**-в независимости (сами по себе).**

Потребность в независимости стимулирует столкновения с ожиданиями и ограничениями взрослых. На этом фоне и возникает множество конфликтных ситуаций. Результат проявляется в противодействии навязываемому мнению, авторитетам, общественным правилам и нормам. Важно понимать, что ребенок стремится стать взрослым, но на фоне сохраняющейся зависимости (финансовой, социальной) сделать это невозможно. И эта независимость отражает не противодействие взрослым, а желание быть таким же, как они.

Потребности, выступающие на первый план достаточно противоречивы, как и сам этот возраст. Однако, находясь в 6-7 классе, подросток все еще сохраняет тесную связь с семьей и родителями, просто эти отношения трансформируются. И на этом этапе с ребенком можно вести профилактические беседы и мероприятия, учитывая и понимая возрастную специфику.

**Потребности подростков 14-16 лет**

-потребность в признании;

-уважении;

-близком друге, доверительных отношениях.

Таким образом, подростковый возраст, учитывая специфические потребности, является сенситивным для первых проб употребления ПАВ. Следует обратить внимание на поиск возможностей для подростков удовлетворить данные потребности без употребления ПАВ.

* 1. **Почему подростки начинают употреблять ПАВ**

Пубертатный период — это время бурь и страстей, становления и принятия себя и мира. Тинейджеры плохо понимают жизнь вокруг, но пытаются найти в ней свое место. Им важно войти в общество, уже имея определенный жизненный опыт. Они хотят иметь собственное мнение обо всем, что происходит в мире взрослых. Подростки переживают личные драмы, волнуются по поводу своих интересов, получают уроки отношений с противоположным полом, а потом чувствуют себя неоцененными, разочарованными.

И тут в их жизни [появляются наркотики](http://www.ya-roditel.ru/media/gallery/consultation/videokonsultatsiya-rebenok-i-narkotiki/), которые меняют сознание, сложное, по ощущениям детей, делают легким, снимают барьеры в общении со сверстниками, заставляют иначе смотреть на себя и на свою внешность, чувствовать себя привлекательными, уверенными, раскрепощенными. Подростки не думают о последствиях. Подростки пробуют. Так начинается катастрофа.

**Причинами, располагающими к приобретению опыта употребления, являются**:

•  низкий уровень информирован­ности о вреде наркотиков и наркоти­ческой патологии;

•  несформированность системы ценностных ориентации;

•  всплеск девиантного поведения, нарушающего правовые нормы и пра­вила;

•  плохая организация досуга;

•  финансовая свобода; на сегодняш­ний день число молодых наркоманов пополняется в значительной степени подростками из благополучных семей с высоким достатком;

•  легкая доступность наркотиков в кафе, на дискотеках, в парках, в образовательных учреждениях;

Также можно выделить **некоторые мотивы интереса к наркотическим веществам:**

* + **Внутренние:**
* стремление к новым впечатлениям, желание пережить приключение;
* стремление быть «своим» в компании;
* поиск методов «отключения» от реальности, ухода от неприятностей;
* желание иметь собственный реальный опыт.

Кроме глубоких внутренних стимулов есть масса внешних обстоятельств, обладающих функцией «пинка» к употреблению наркотиков:

* **Внешние:**
* проблемы в учебе, особенно резкие и глубокие;
* семейные проблемы;
* конфликты с педагогами, сверстниками, родителями;
* алкогольная или наркотическая зависимость родителей;
* «гиперопека» в семье;
* эмоциональная депривация в семье (отвержение родителями);
* статус «золушки» или «козла отпущения» в семье.

Перечисленные проблемы могут иметь самые разнообразные конфигурации, но важно то, что подростки не способны справиться с ними самостоятельно. При этом отстраниться от ситуации ребенок также не может, поэтому ищет способы ухода от проблем. Наркотики дают иллюзию такого ухода.

* 1. **Возрастные особенности формирования зависимого поведения**

Первая из приводимых здесь возрастных границ имеет тенденцию к постоянному снижению.

**8—11 лет.** Детей интересует все, что связано с наркотиками, — их действие, способы употребления. Наркотик — это неизвестный и запретный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. Дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не восприняли всерьез. Знания о наркотиках отрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы, возрастных группировок, принимающих наркотики как норму, пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания).

**11-13 лет**. Основной возраст начала приема наркотиков. Интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков из-за широко распространенного заблуждения об их существовании. О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику если не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой. Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у подростков 11-13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих, неорганизованным досугом. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубные пасты, таблетки и др.) и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем, с чего начинается употребление психоактивных веществ.

**14-17 лет**. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне — в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный — через близких знакомых и друзей.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку.

* 1. ***Говорите ли вы с ребёнком о проблеме употребления ПАВ? С какого возраста? О чём?***
  2. **Как разговаривать с ребенком о проблеме употребления ПАВ.**

Многие родители стремятся создать вокруг своего ребенка настоящий безопасный вакуум, не всегда понимая, что его следует научить жить и выходить из сложных ситуаций самостоятельно.  Родители очень часто гордятся тем, что могут ответить на любой вопрос своего ребенка. Но чем он старше, тем вопросы становятся сложней и разнообразней.

Ребенок поставил вас своим вопросом в тупик, что же делать? В ситуации, когда вы обладаете только обрывочной информацией, стоит выразить свое отношение к проблеме, свою позицию. Как раз это и будет именно то, что нужно ребенку в данный момент. Не стоит выдумывать небылицы по данному вопросу, т.к. ложь рано или поздно откроется и это может в будущем лишь подорвать авторитет родителя и доверие к нему со стороны ребенка.

Разговор с ребенком о наркотиках, алкоголе, рискованном поведении можно отнести к сложным вопросам, которые зачастую родители откладывают на потом. Но приобретение ребенком собственного опыта в данных вопросах может привести к непоправимым последствиям. В каком возрасте и как нужно начинать «серьезно» разговаривать с ребенком по проблеме ПАВ?

**Если ребенок достиг подросткового возраста**, а родители ограждали его от этих тем. Они опоздали!!! Подросток многое все уже узнал сам и его позиция иная, нежели у родителей. Родителям не стоит ждать момента, когда они напрямую столкнутся с проблемой. Им необходимо с раннего возраста создавать атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих» тем до наступления сложного подросткового возраста.

**Дошкольный возраст** - лучшее время для закладки фундамента доверия между ребенком и родителями, основных жизненных ценностей, в т. ч. и основ ведения ЗОЖ.  При обсуждении с ребенком дошкольного возраста серьезных вопросов важно учитывать, что у них развито конкретно образное мышление и поэтому бессмысленно «взрослыми» словами объяснять последствия употребления алкоголя и табака, симптомах различных заболеваний.  Необходимо дозировать информацию и предоставлять ее в простой и наглядной форме. Расскажите, используя анатомический атлас, как устроен организм человека, для чего нужно питание, дыхание, выделение. С помощью рисунков, сказочных персонажей (без деталей) расскажите о правилах личной гигиены.

Приобщение ребенка к правилам личной гигиены и первичным навыкам ведения ЗОЖ станет привычкой только тогда, когда родители будут показывать их на личном примере!!!

**В школьном возрасте ребенок** уже требует более конкретных ответов на вопросы, связанные с ПАВ поэтому:

•Не уходите от ответа и не переводите разговор на другие темы.

•Расскажите, что знаете сами, избегая сложной терминологии, которая может стать причиной страха и тревоги у ребенка.

•Наиболее простой способ поговорить на сложную тему – обсудить просмотренный фильм, передачу, статью и т.д.

•Разъясните непонятные моменты и узнайте у ребенка о его отношении к проблеме, и как он бы ее решил.

•Ничто так не объединяет семью как совместная деятельность и доверительное общение.

**Подростковый возраст** – наиболее трудный для общения с ребенком. Родители считают, что ребенок стал самоуверенным, черствым, неуправляемым, не слушается и не слышит родителей.  На самом деле ребенок всегда нуждается в поддержке родителей, но просто боится в этом признаться.

**Как разговаривать с подростком, чтобы предотвратить его приобщение к раннему началу употребления ПАВ?**

Нередко родители стремятся в беседах просто напугать ребенка о возможных негативных последствиях употребления наркотиков, алкоголя и табака для здоровья. Но чаще всего подростки уже знают, что наркотики – это опасно. Так что же, может вообще не стоит обсуждать с ребенком подобные темы? Конечно, стоит! ***Но при этом важно соблюдать ряд условий***, которые помогут установить контакт с ребенком и сделает эффект беседы максимальным.

•Важно найти подходящий момент для беседы. Лобовая атака: «А ну-ка давай я расскажу тебе сынок о вреде наркотиков» - не будет иметь успеха. Лучше это сделать, просмотрев фильм, передачу, где затрагивалась эта тема, или обсудить статью в журнале.

•Разговаривайте с ребенком на равных.

•Не нужно превращать беседу в скучную лекцию, разбавленную нравоучениями, где ребенок выступает в роли пассивного слушателя. Лучше если это будет обмен мнениями, в котором родители уважительно и тактично могут повлиять на взгляды подростка.

•Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка.

•Не стоит заведомо преувеличивать, приукрашивать опасность приобщения к ПАВ. Это вызывает лишь недоверие подростка к сведениям, получаемым от взрослых, и формирует представление об их некомпетентности.

•Родители должны в разговоре акцентировать внимание, что приобщение к алкоголю или наркотикам может помешать в реализации значимых для подростка планов.

•Не стоит разбрасываться угрозами и обещаниями наказаний, т.к. сама угроза может стать провокацией; «Интересно, выполнит или нет взрослый свои обещания?  Для подростка, стремящегося показать свою взрослость большее значение будет иметь доверие, высказанное к нему: «Меня очень огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты в состоянии сам принять правильное решение».

•Не стоит говорить подростку информацию, которая не способствует формированию отрицательного отношения к ПАВ (если этого не требует конкретная ситуация).

•Обсуждая проблему, пусть ребенок сам сделает вывод и примет решение.

•Задача бесед с ребенком будет считаться выполненной, если он поймет, что безопасных ПАВ не существует; даже эпизодическое употребление ПАВ может привести к зависимости; алкоголь и наркотики –не способ решения возникающих проблем. Если родители сами по каким-либо причинам не могут спокойно и откровенно поговорить с ребенком по вопросам, связанным с употреблением ПАВ, то можно предложить им обратится за помощью психолога и получить от него необходимые рекомендации и навыки общения с ребенком.

**Что делать если ребенок уже имел опыт первых проб ПАВ?**

Все дети в той или иной степени являются экспериментаторами. Они часто не используют богатый родительский опыт, а предпочитают получать свой. Наиболее популярной стратегией поведения детей является достижение ***результатов путем проб и ошибок.*** Родителям не стоит ограничивать его свободу и потребность узнать новое, если это не угрожает его здоровью и окружающих. Конечно, ребенку будет гораздо проще, если родители введут определенные «правила игры», которые будут соблюдать все без исключения. В своих требованиях родители должны быть последовательны, т.к. необязательность выполнения тех или иных правил дезориентирует ребенка, и он не знает, как себя правильно вести. Очень часто первые эксперименты с ПАВ связаны не только с простым любопытством, но и с неумением ребенка регулировать свои потребности, прогнозировать последствия своего поведения. Совсем необязательно, что первые пробы наркотиков или алкоголя приведут к зависимости, но это должно служить тревожным сигналом для родителей о неблагополучии в формировании личности ребенка. Родители должны понять, что никогда не поздно повлиять на поведение ребенка, если он находится на этапе «первых проб». Это можно сделать, если выяснить причины подобного поведения. Если родители теряются, если ребенок не идет на контакт, то правильней будет обратиться за консультацией к психологу, а не усугублять положение активными воспитательными мерами.

* ***На что бы вы обратили внимание, что вас навело бы на мысли о том, что ребёнок, возможно, употребляет ПАВ?***
* **Каковы основные признаки начала употребления ребенком алкоголя и наркотических средств?**

Заподозрить начало употребления ребенком ПАВ можно, если вы замечаете:

•У ребенка время от времени нарушается речь (становится замедленной либо ребенок говорит «взахлеб», скороговоркой); походка, координация движений, но запаха алкоголя вы не чувствуете.

•Расширенные или суженные зрачки.

•Следы уколов, порезов, «расчесы», особенно на руках.

•Наличие специфических предметов – ложки, трубочки, шприцы, пузырьки из-под лекарственных препаратов и т.п.

•Частые беспричинные смены настроения.

•Нарушения сна, аппетита.

•Внешняя неопрятность, «зашифрованные» телефонные разговоры.

•Резкая смена круга общения в сочетании со снижением успеваемости

•Ребенок часто просит деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может.

• Пропажи вещей из квартиры.

•Общение ребенка с асоциальными компаниями.

* **Неэффективные варианты поведения взрослых, в случае употребления ребенком ПАВ**

Понятны переживания родителей, узнавших, что их ребенок регулярно употребляет наркотики, алкоголь или токсические вещества. В этой ситуации взрослые часто выбирают ошибочные способы реагирования, которые могут лишь усугубить проблему.

Рассмотрим основные ошибки, которые допускают родители в случае возникновения проблемы употребления ПАВ.

1.**Стремление родителей сохранить в строжайшей тайне** употребление ребенком наркотиков. Умалчивание приводит к тому, что ребенок воспримет это как желание потворствовать пагубной привычке со стороны родителей и проявление слабости. Родители должны четко понимать, что проблема серьезна, чтобы рассчитывать на собственные силы. Умалчивание неэффективно и чисто в практическом плане. Родные и близкие друзья семьи, не зная о проблеме, могут легко дать денег на очередную дозу. Конечно, круг осведомленных не должен быть широким и в него должны войти самые близкие и проверенные люди, в том числе и некоторые педагоги, с которыми сложились добрые и доверительные отношения.

2. **Многие родители расценивают пристрастие своего ребенка как страшное преступление, за которое он должен понести наказание**. Знакомство с наркотиками и алкоголем не столько вина, сколько его беда, степень которой многие дети не всегда понимают. Угрозы, упреки, скандалы малоэффективны т.к. ребенок потеряет доверие к родителям, и будет искать другое более приятное место. Подросток нуждается от родителей в конкретных делах и советах.

3. **Ощущение родителями вины** за произошедшее выгодно для подростка, т.к. борьба с пагубной привычкой как бы перекладывается на плечи «виноватых». Ребенок начинает манипулировать родителями. Это может выразиться в формуле: «Если не дадите денег, то я выброшусь из окна» и т.п. Чувство вины зачастую заставляет взрослых поддаваться ребенку т.к. они стремятся загладить свою вину.

4. **Не верю!!!** Эта ошибочная позиция характерна для семей, где проблема, наконец решена. И ребенок после больших усилий избавился от пагубной привычки. Родители просто перестраховываются и продолжают к месту, и нет контролировать поведение ребенка, разговаривать на тему наркотиков. Излишняя подозрительность, как отсутствие контроля снимает с ребенка ответственность за свои поступки. В этих условиях родителям стоит с врачом и психотерапевтом, которые лечили ребенка как себя вести в подобных ситуациях. Психологи советуют прекратить разговоры о наркотиках сразу же, как только ребенок прекратил их употребление. Молодому человеку должно быть возвращено право на личную свободу–иметь друзей, ходить в кино, выезжать за город и т.п. В конце концов, если желание вернуться к наркотикам у ребенка появится вновь, он всегда найдет возможность сделать это. Наиболее действенным способом предотвратить это желание — это проявление доверия к своему ребенку. Это может быть сделано разными способами, например, возложение на него опеки над младшим братом или сестрой, бабушкой.

Если есть подозрения, что ребенок хранит и продает ПАВ, то нужно быть готовыми писать заявление в полицию. Да, это звучит жестко, но лучше это сделаете вы и сейчас, чем кто-то чужой и по более серьезной причине. Это возможность накрыть группировку, изготовителей и очистить район от наркотиков, хотя бы сделать к этому шаг. Подумайте, страдает не только ваш ребенок, но и те, кому он продает.

* **Что делать родителям, если ребенок употребляет алкоголь или наркотики???**

**Во-первых,** следует еще раз убедиться в обоснованности собственных предположений, понаблюдав за поведением подростка. Если опасения подтверждаются необходимо спокойно поговорить с подростком и объяснить, что именно в его поведении настораживает и попросить его объяснить происходящее. Не стоит обвинять его в лживости. Важно, чтобы ребенок понимал, что его не хотят наказать, а помочь!!!

**Во-вторых,** следует установить, насколько далеко зашло знакомство подростка с ПАВ. Ограничилось ли оно эпизодической пробой, либо употребление носит систематический характер. Необходимо узнать у ребенка сколько раз он употреблял ПАВ; в каком количестве; его ощущения; почему употреблял и с кем именно.

**Если подросток утверждает, что «его заставили»,** то родителям следует обсудить с ним вопрос о личной ответственности за собственные поступки, подчеркнув, что никто не имеет право заставить другого сделать то, что ему не нравиться. При этом родители должны предложить ребенку возможные варианты отказа в случае повторного давления, а не ограничиваться фразой: «В следующий раз просто откажись и все!» В том случае если подростку нечем заняться, и в его жизни нет ярких событий, то родителям стоит серьезно подумать над тем, чтобы найти ему интересное и полезное занятие или форму досуга.

**Будет вполне уместно, если родители проконсультируются по стратегии своего поведения в конкретных ситуациях с психологом, психиатром-наркологом.** Рекомендации со стороны помогут родителям посмотреть на проблему со стороны и найти эффективные способы ее решения.

**Последовательность действий родителей при подозрении на потребление наркотиков ребенком**

Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

Прислушайтесь к советам специалиста, психиатра-нарколога из Санкт-Петербурга, врача высшей категории С.Тихомирова.

**1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.**

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. 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.

**2. Разберитесь в ситуации.**

Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок потребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним.

Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

**3. Сохраните доверие ребенка к себе.**

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок потребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**4. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.**

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок потребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

**5. Измените свое отношение к ребенку.**

Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок – уже взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

**6. Не позволяйте собой манипулировать.**

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

**7. Не исправляйте за ребенка его ошибки.**

Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

**8. 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. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда ВЫ выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

**9. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.**

Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больному. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар.

Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи.

После этого организуется групповая встреча с пациентом, во время которой значимые для него лица излагают все данные отчета и рекомендации в объективной, участливой и неоценочной манере.

**10. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно.**

Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

**11. Не допускайте самолечения**.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

**12. Помогите ребенку найти врача.**

Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков – это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете. Помощь ребенку в поисках врача – это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

**13. Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит потреблять наркотики.**

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка – это не поможет, но травмирует его.

**14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему.**

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

* ***Представьте себя подростком, по каким причинам вы бы не стали употреблять ПАВ?***

**13. Защитные факторы**

1. По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют защитными факторами, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию вредным привычкам, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

2. Защитные факторы подразделяют на внешние, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и внутренние, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Внешние защитные факторы | Внутренние защитные качества |
| 1. Поддержка семьи | 1. Навыки умеренного отстаивания своего мнения. |
| 1. Родители, которые являются образцом социальных связей. | 1. Умение находить друзей |
| 1. Общение с родителями. | 1. Реалистичная самооценка |
| 1. Общение с другими взрослыми. | 1. Развитые навыки самоконтроля |
| 1. Заинтересованность родителей в школьной жизни ребенка. | 1. Навыки принятия решений. |
| Положительный школьный микроклимат. | Навыки планирования. |
| Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями. | 1. Умение сопереживать людям. |
| Ненавязчивый контроль со стороны родителей. | Хорошая успеваемость в школе, осознавание своих возможностей |
| Организация домашнего досуга | Реалистичное стремление к успеху. |
| Наличие крепких дружеских связей | 1. Адекватный оптимизм |
| Дополнительное образование | Осознавание своей ответственности за домашние обязанности, ощущение причастности к жизни семьи |
| Волонтерство | Навыки совладания со стрессовыми состояниями |
|  | Умение обращаться за помощью, отсутствие страха |

Авторы-составители:

О.В. Корнова, педагог-психолог ППМС-Центра.

С.А. Забиран, педагог-психолог ППМС-Центра.