**Рекомендация педагогам и родителям**

 Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловить кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый". К такой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков?

 Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?

Советую обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков. 1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик. 2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность. 3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса. 4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу. 5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде. 6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма. 7. На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы. 8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?

К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употреблять их начинают вопреки этому знанию. Однако необходимо все же усилить разъяснение этих вопросов в среде молодежи. Это является пока нашей единственной надеждой в создавшейся ситуации. Как только употребление наркотиков станет чем-то позорным, не заслуживающим зависти и восхищения, эта эпидемия пройдет.

Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которое требует от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае. Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10-12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

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.

2. 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 не желательных 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?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. 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!

4. 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.

5. 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.

6. 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 неё — задохнется дух.

7. 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 дает 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