

Подростки и наркотики: советы в помощь любящим родителям

Каждый второй из 11-летних детей знает о наркотиках, в 13 лет о них знает уже две трети, в 16 о них информированы 80 %. Как защитить детей от опасности?

Превентивные меры и «красные флаги»

Обязанность укоренять в сознании детей мысль, что потребление наркотиков для человека является непрестижным, лежит в первую очередь на родителях. Именно взрослые, обогатив себя информационно, должны чётко выражать своё отношение к употреблению запрещённых веществ и информировать об этом подрастающее поколение. Но информирование должно не быть устрашающим, а иметь разъясняющий характер. Это очень важно. В противном случае за старших членов семьи это сделает среда: СМИ, фильмы, интернет-сообщества. И как это будет преподнесено, а также какие выводы из этого сделает ребёнок, предугадать сложно.

Но что делать, если подросток уже начал употреблять? Уверяю, это никогда не происходит внезапно. **«Красными флагами»** для родителей должны стать:

- частое исчезновение ребёнка из дома, когда он никак не объясняет, куда и зачем уходит;
- излишняя раздражительность, с которой он реагирует на вопросы родителей о том, где был;
- частое и примитивное враньё, на котором его регулярно ловят;
- смена круга друзей;
- отсутствие увлечения прежними интересами.

Также родители, чьи дети начали употреблять запрещённые вещества, отмечают **изменения в их поведении**: перепады настроения стали частыми, иным стал режим сна, взрослым кажется, что подросток возвращается домой в каком-то странном состоянии. К тому же иногда в комнате находят обрывки фольги, пакетики, там ощущается запах жжёной травы... Все эти признаки говорят о том, что пришло время действовать. Промедление в данном случае просто опасно, так как пагубная привычка будет затягивать ребёнка всё глубже и глубже. Решать проблему наркомании, как и лечить любую болезнь, лучше на ранних стадиях.

Если вы узнали страшную правду

Первые чувства взрослых, которые узнают, что их ребёнок употребляет наркотики, — страх, растерянность и паника. Конечно, говорить с подростком в таком состоянии по существу не просто трудно, скорее невозможно. Есть опасность вместо конструктивного диалога скатиться к обвинениям и ругани. Но это проблему точно не решит. Поэтому какой бы шокирующей новостью для взрослых ни стал факт употребления наркотиков, прежде всего надо взять себя в руки. И только тогда приступать к разговору. И это будет первым шагом взрослого человека, который хочет спасти своего ребёнка.

Разговор. Выберите подходящий момент для него момент, когда ребёнок будет дома. Не надо лукавить и притворяться, что всё хорошо. Доброжелательно и спокойно опишите всё, что беспокоит, и задайте интересующие вас вопросы. Но только не давите и не допрашивайте с пристрастием. Если нет прямых доказательств употребления, не настаивайте. Попробуйте мимикой и интонациями показать, что вы понимаете своего подростка. Хорошо, если во время беседы будете употреблять обороты «я тебя понимаю», «правильно ли я тебя понял (поняла)». Расскажите

подробно, что вы чувствуете. Выясните, что конкретно ребёнок употребляет, а если это уже известно, когда это произошло в первый раз.

На этом этапе родителям нужно определиться, сумеют ли они сами справиться с ситуацией или необходимо обратиться за помощью к специалисту. Договоритесь о том, что контроль с вашей стороны будет усилен. Это может касаться карманных денег, времени ухода из дома и возвращения. Но ни в коем случае не позволяйте собой манипулировать. Будьте готовы, что в ответ на свои слова вы услышите что-то не очень приятное и даже пугающее. Например, «меня убьют за долги», «я покончу с собой». Когда ребёнок не дома, чаще созванивайтесь с ним и интересуйтесь его жизнью. Идеально, если вместе с подростком вы исследуете проблему наркомании, пользуясь для этого доступной информацией из компетентных источников.

Альтернативы. Обсудите вместе с ребёнком, чем с его точки зрения можно заменить употребление наркотиков. Чем бы он хотел заниматься и что ему интересно. Если найдёте такое занятие, не задумываясь вкладывайте в него время и, если надо, средства.

Слова поощрения. Все подростки нуждаются в поощрении. В этом возрасте они полны неуверенности, поэтому им так нужны поддержка и одобрение. Говорите ему слова поддержки не только когда вы остаётесь наедине, но и при других людях. И оценивайте даже самые крошечные усилия, которые он прикладывает для того, чтобы избавиться от зависимости.

Прикосновения. Тактильный контакт между родителями и подростком тоже важен. Но важно прикасаться к ребёнку в подходящем месте и должным образом. Если подросток злится или находится рядом со сверстниками, не надо пытаться проявлять ласку. Это заставит его чувствовать себя неловко и ещё больше разозлит. А в опасной ситуации зависимости это может повернуться против ваших общих усилий.

Время. Как бы вы ни были заняты, выделяйте специальное время для общения с подростком. Делитесь с ним своим опытом, мыслями, чувствами дружелюбно и открыто. Не перебивайте, когда он начинает что-то рассказывать, и будьте внимательны к его чувствам.

Помощь. Оказывайте ему любящую помощь. Демонстрируйте искреннее желание отдать подростку свои силы и любовь, чтобы решить возникшую проблему. Когда родители помогают с чувством сожаления и горечью, физические потребности ребёнка, конечно, будут удовлетворены, но их эмоциональное развитие пострадает. Но помните основное правило: родители должны делать то, что подросток не может сделать сам. Когда дети маленькие, вы за них стираете, убираете. Когда ребёнок вырастает, вы его этому учите. Родители, которые не понимают этой разницы, могут очень сильно навредить своим детям и не дадут им достигнуть зрелости.

Подарки. Единственный способ помочь подростку понять ценность денег — это дать ему возможность самому их зарабатывать. Только тогда он поймёт, сколько усилий нужно приложить, чтобы что-то получить. Поэтому все подарки должны быть продуманными, и не надо путать их с подачками и подкупом. Подачки — это компенсация взамен подлинной любви занятыми родителями.

И в целом, если вы не хотите, чтобы ребёнок стал жертвой пагубной привычки, проявляйте больше заинтересованности и вникайте в его жизнь.