

Как уберечь ребенка от наркотиков - советы родителям



Наркотики – это плохо. Тоже мне открытие, да? Конечно, наркотики особенно плохо влияют на детей и подростков. Они более склонны впасть в зависимость от наркотиков и более восприимчивы к их действию. То, что плохо для нас, для них еще хуже. Более того, сейчас в мире гораздо

больше наркотиков, чем было несколько лет назад, и многие из них гораздо сильнее. В этой статье мы не станем описывать разнообразные наркотики и их действие (этого добра полно в Интернете). Давайте просто придерживаться факта, что наркотики – это плохо.

Рассказываем детям о вреде наркотиков

Есть кое-что, что вы должны сделать, и как можно раньше, потому что мне встречались семилетние дети, находившиеся в школе под кайфом. Мы всегда разговаривали с нашими детьми о наркотиках. Мой младший сын в четыре года решил, что ему не нравится Джими Хендрикс, потому что он принимал наркотики. Мне нравится Хендрикс, но я рад, что он не нравится моему сыну.

Так что вот несколько советов для начала.

- Используйте все возможности для разговора о наркотиках, которые возникают сами собой (например, телевидение, фильмы, газеты).

- Не читайте с наставлений, но расскажите детям о своей позиции по отношению к наркотикам.

- Дайте им точную информацию.

Если они спросят, пробовали вы когда-нибудь наркотики или нет, будьте честны. Расскажите им, почему вы пробовали и почему больше не употребляете.

Если вы до сих пор употребляете наркотики, прекратите преследовать детей и разберитесь с собственными проблемами, а потом продолжайте разговор. Нет ничего глупее, чем ожидать, что ваши дети «скажут наркотикам нет», если вы сами всё время под кайфом.

Вы должны быть для них примером, так что не ждите, что они воспримут вас всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или напиваетесь в стельку.

- Спросите, что они думают о наркотиках. Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

Поговорите с ними о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как с этим разобраться. Например, они могут сказать что-то вроде «Я не могу, потому что мои родители проверяют меня на наркотики, я регулярно сдаю анализы».

- Расскажите им об опасностях, которым они себя подвергают, когда они под кайфом или пьяны.

- Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом.

Все эти советы применимы к проблеме с алкоголем.

Как узнать, употребляет ли ваш ребенок наркотики?

Есть множество признаков и симптомов употребления наркотиков, которые могут предупредить вас об опасности. Вот наиболее распространенные из них.

- **Вы нашли наркотики или принадлежности для их употребления у ребенка или в его комнате. Если вы не знаете, как это выглядит, используйте поиск по изображениям Google.**

- **Вы почувствовали запах. Можно поступать по-хитрому и обнимать детей, когда они возвращаются домой после вечеринки, хотя следует помнить, что они могут просто находиться рядом с наркотиками и не употреблять их – не шпионьте, но будьте бдительны.**

- **Покрасневшие, воспаленные глаза. Хотя некоторые подростки используют глазные капли, чтобы скрыть этот признак.**

- **Нетвердая походка, пошатывание, трудности с концентрацией внимания, неразборчивая речь.**

- **Внезапные смены настроения или поведения.**

- **Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились.**

- **Неожиданное изменение круга друзей.**

- **Ухудшение успеваемости в школе.**

- **Тайные телефонные звонки.**

- **Из дома пропадают деньги или вещи.**

- **Они провалили домашний тест на наркотики.**

Сейчас такие вещи доступны в Интернете, так что родители могут проверить, говорят им дети правду или нет.

Что я могу сделать, если мой ребенок употребляет наркотики?

Не паникуйте.

Не начинайте «палить из всех орудий». Если вы так поступите, ребенок просто займет оборону и возведет вокруг себя стены.

Тщательно выбирайте время – тихий и спокойный момент, потому что он должен поговорить с вами по душам.

Прямо высказывайте свои опасения, но не бросайтесь обвинениями. *Хорошее начало: Я беспокоюсь, потому что знаю, что ты употреблял марихуану. Не такое уж хорошее начало: Я знаю, что ты был под кайфом, так что не смей мне врать.*

Надо выслушать, что он говорит, а не притворяться, что слушаете, когда на самом деле только и ждете паузы, чтобы снова читать нотации.

Помните, что у вас тоже есть права, и среди них есть право жить в доме, где нет наркотиков.

Если они отрицают, что это проблема, а вы уверены, что проблема есть, нужно обратиться за помощью. В большинстве государств есть множество организаций, которые помогут решить, что делать дальше, если проблема оказалась серьезной. Возьмите трубку и позвоните им, потому что вам, наверное, понадобятся совет и помощь специалиста.

Основная мысль такая же, как и при решении других проблем: ***все сводится к налаживанию отношений с детьми. Могут ли они спокойно поговорить с вами о том, что их беспокоит?*** Если подросток уклоняется от разговора (а некоторые из них поступают именно так), вам нужно добиться своего и поговорить с ним. Ненормально позволять им и дальше употреблять наркотики. У вас тоже есть права, среди которых желание жить в доме без наркотиков. Поступая решительно, вы становитесь ответственным родителем, а не отставшим от жизни занудой, как считают подростки