

Уважаемые родители!

Продолжается городская антинаркотическая Акция «Мы выбираем жизнь», целью которой является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни. На нашем сайте в разделе «Родителям», рубрике «Родительское собрание» Вы можете ознакомиться с методическими материалами.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ**

### **Распознавайте проблему вовремя!**

Между возникновением факторов риска (в среднем – в 1-5-м классах) и началом употребления наркотиков (в среднем – в 6-9-м классах) проходит несколько лет.

Это ваш шанс не допустить само начало употребления наркотика вашим ребенком.

**Оцените факторы риска начала употребления вашим ребенком наркотиков** еще в подростковом возрасте – до начала употребления им наркотиков:

- ухудшение успеваемости и отсутствие желания (мотивации) учиться, особенно в 5-6-м классе или в 7-8-м; избегание учебы (откладывание домашних заданий, лживость – «не задали»);
- исчезновение прежних увлечений (хобби) и отсутствие новых; стремится к простым делам – гулянию с друзьями, компьютерным играм, зрелищам и развлечениям;
- старается меньше времени проводить дома с семьей;
- изменяется характер: ребенок становится более тревожным или хмурым; резко уменьшается число случаев переживания им радости; появляются колебания настроения в течение дня, депрессия, раздражительность;
- в классе мало друзей, возникает ситуация отверженности;
- заниженная самооценка или «комплекс неполноценности».

### **Преодолевайте проблему еще на стадии факторов риска!**

Не старайтесь «перевоспитать» такого ребенка домашними методами, тем более – наказаниями, потому что все перечисленное выше не что иное, как серьезные кризисы развития личности ребенка.

Их надо преодолевать путем консультаций и психотерапии; в том числе в наркологической службе – телефоны приведены ниже.

### **Признаки начала употребления наркотика.**

Ребенок становится скрытным, перестает делиться переживаниями.

В ваших профилактических разговорах с ним о наркотиках становится незаинтересованным, начинает даже «защищать» наркотики и употребляющих их.

Вы замечаете у ребенка слабые (отдаленные) признаки опьянения от наркотиков. При опьянении от героина – заторможенность (сонливость), резко суженные зрачки (до «маковых зернышек»), снижение аппетита, удлинение утреннего сна. При опьянении психостимуляторами (марихуаной, «спайсами», амфетаминами, «легалками») – двигательное и эмоциональное возбуждение (вместо эмоционального возбуждения с двигательным торможением, как при алкогольном опьянении), ускорение мышления и повышенная смешливость, повышение аппетита, позднее засыпание (если признаки опьянения возникли вечером).

В карманах ребенка вы можете найти сигареты или специальные (стеклянные или из другого негорючего материала) трубки, набитые табакоподобной измельченной травой, не пахнущей табаком; реже – пакетики с травой, пахнущей коноплей.

В более тяжелых случаях, когда ребенок начинает употребление наркотиков сразу с героина, у него можно обнаружить шприц (1-2-миллилитровый с короткой тонкой «инсулиновой» иглой), следы от уколов на локтевом сгибе, запястьях и голених, реже в других более скрытых местах. Характерны пропажи денег, так как этот наркотик недешевый.

Во всех случаях вы можете определить, что опьянение не похоже на алкогольное, не сопровождается запахом алкоголя изо рта.

**Ваша реакция на начало употребления наркотика ребенком – реакция любящих ребенка родителей!**

В качестве первой реакции не годятся злость, отчаяние, унижение, сравнение ребенка с другими более успешными детьми.

Помните: в любом случае начало употребления наркотика – это завершение какого-то нераспознанного вами серьезного кризиса развития личности у вашего ребенка.

Этот кризис вам надо изучать и вместе преодолевать.

Не стремитесь в первой беседе достичь, во что бы то ни стало, признания ребенка в том, что он употребил наркотик. Рекомендуем вам, независимо от того, сознался ребенок или нет, заявить о своей безусловной любви к нему, а также обозначить собственную строго отрицательную позицию по отношению к наркотикам, в том числе и к их употреблению вашим ребенком.

**Для прояснения ситуации вы можете обратиться к врачам психоневрологического отделения ФГБУЗ «Клиническая больница № 50» ФМБА России г. Сарова или самостоятельно протестировать мочу ребенка тест-полосками из аптеки.**

**Немедленно психологически сблизьтесь с ребенком и вызовите у него доверие к себе:**

- проводите с ним как можно больше времени, желательно – вообще непрерывно (за счет участия всех родственников в разрешении проблемы);
- увеличьте ласковый физический контакт с ребенком: обнимания, поцелуи, поглаживания, массаж спины, шейно-воротниковой зоны, головы;
- начните кормить его чаще (до 6 раз в день) и как можно более вкусно, интересно, разнообразно; совместно придумывайте блюда; давайте много витаминов группы «В», ноотропов для стимуляции интеллекта (пирацетам, ноотропил, пантогам и др.);
- говорите обо всем, что раньше интересовало ребенка и, по вашим предположениям, может его заинтересовать сейчас;
- попробуйте присоединиться к его хобби, независимо от того, какими бы оно вам не представлялось – просмотру или чтению боевиков или фантастики, компьютерным играм, кулинарии, и в них помогайте ему переживать ситуацию успеха;
- попробуйте найти новые интересные совместные занятия с ребенком (рукоделье, ремесло, творчество и др.);
- определите у ребенка наиболее привлекательные для него школьные предметы и на их основе помогите ему быстро восстановить успеваемость и само желание (мотивацию) учиться; потом вы можете начать помогать по наиболее трудным предметам;
- ежедневно подводите вместе с ребенком положительные итоги дня: что было у него успешного, интересного, радостного; ведите с ним дневник позитивных итогов дня.

Описанный подход соответствует принципам позитивной психотерапии подростков.

Если же вы хотите что-то критиковать в ребенке, то критикуйте только отдельные поступки или черты, но никогда не ребенка в целом, как личность.

Главное, чтобы каждый раз после критики вы (твердо и с оптимизмом!) перечислили ребенку все позитивные проявления его личности (дела, поступки, принятые решения и др.), которые, по вашему мнению, говорят о его способности преодолевать проблемы.

Ваш ребенок должен точно знать ваши представления о сильных сторонах (ресурсах развития) своей личности – именно они и являются психологической защитой ребенка от наркотиков.

**Вместе с ребенком анализируйте его психологические проблемы.**

Кроме приведенных выше факторов риска, началу употребления наркотиков в подростковом возрасте способствуют кризисы самого подросткового возраста: кризисы отношений влюбленности; подростковые попытки выйти из-под опеки родителей; реакция на хронические конфликты или развод родителей.

Каждое обсуждение проблемы начинайте с детального рассказа ребенка о ней, а заканчивайте совместным поиском способов (алгоритмов) ее решения и составлением плана реализации этих способов; тогда на следующий день совместно анализируйте эффективность действия ребенка, поддерживайте его стремление выйти из кризиса.

В результате таких психологических бесед вы решаете важнейшие задачи:

- во-первых, учите ребенка планировать свои успехи, лучше понимать сильные стороны своей личности;

- во-вторых, готовьте ребенка к консультации у врача психиатра-нарколога. Такое консультирование совершенно необходимо, даже если ребенок будет вас клятвенно заверять (манипулировать вами!), что он «все понял», «такого больше не будет».

Не доводите дело до повторного употребления наркотика, тем более – до систематизации употребления!

**Консультирование в наркологической службе бесплатное, с сохранением врачебной тайны, вплоть до анонимности обращения и лечения.**

Само консультирование ребенка, употребляющего наркотика (как и алкоголь), но без признаков зависимости от них, по нормам Минздрава России, должно длиться 1 год.

Специально для родителей подчеркнем: если ребенок не хочет идти на консультацию к врачу психиатру-наркологу – это можно объяснить теми же подростковыми реакциями.

Главное, чтобы вы сами непрерывно консультировались у врача психиатра-нарколога и медицинского психолога, совершенствовали навыки психологического воздействия на ребенка – становились психотерапевтами для него.

**Если ваш ребенок продолжает употребление наркотика – что делать?**

Обычно это означает, что выявленный вами «первый» случай употребления наркотика был в действительности у ребенка не первым, и у него, может быть, уже есть зависимость от него.

Для этих случаев мы предлагаем:

- немедленно проконсультировать ребенка в наркологической службе (телефоны приведены ниже);

- организовать для ребенка своеобразный «стационар на дому»: круглосуточное пребывание с ним кого-то из родственников с применением описанной выше позитивной психотерапии и назначенного врачом лечения; можно временно вывести ребенка на домашнее обучение и общение со сверстниками тоже переместить в дом.

В отдельных случаях можно рекомендовать курс лечения ребенка в психоневрологической больнице или в наркологическом стационаре, но – только по решению вашего лечащего врача психиатра-нарколога.

При любом варианте организации лечения оно должно быть непрерывным: по нормам Минздрава России – 5 лет. Никакие отдельные «курсы лечения» или отдельные «чудодейственные» или «одномоментные» лекарства и методы не действуют.

**Можно ли применять наказание ребенка в борьбе с употреблением им наркотиков?**

Основной подход поведенческой психотерапии наркомании – гармоничное сочетание поощрений и наказаний.

В качестве «наказаний» можно рекомендовать различные ограничения: на общение с психологически и наркологически «ненадежными» сверстниками; на «пустое» время препровождение; на выход из дома; на зрелища и другие простейшие способы развлечений и т.п.

Главное в том, что одновременно с «наказаниями» вы будете применять методы психологического сближения с ребенком и массу поощрений любых его успешных дел.

Можно рекомендовать составление «договора с подростком»: точно регламентировать, что он (совместно с родителями или самостоятельно) делает в течение дня/недели, за что и чем он будет поощряться; уместна и балльная система оценки успешности ребенка.

**Консультации психологов и врачей психиатров-наркологов можно получить:**

- в Нижегородском областном наркологическом диспансере – (831) 433-65-24;

- в ГБОУ ДОД ДООЦ НО «Дети против наркотиков» - (831) 293-10-93;

- в поликлиническом отделении психоневрологического отделения ФГБУЗ «Клиническая больница № 50» ФМБА России г. Сарова – 60267 (регистратура);

- в МДОУ ДОД ДЮЦ «Молодежный центр» (отдел социальной адаптации) – 69026;

- по телефону доверия – 55555;

- по молодежной телефонной линии «Ровесник – Ровеснику» (вторник, среда, четверг с 15.00 до 18.00) – 33313.