

# ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## - ЗАБОТА КАЖДОГО

### Наркотики!

Преступность значительно снижает качество нашей жизни. Угроза стать жертвой преступления, в том числе в Ставропольском крае, к сожалению достаточно высока, что является следствием множества причин: от прорех в воспитании до состояния экономики.

Но если на состояние в экономике каждый из нас в отдельности не может повлиять, хотя это тоже вопрос спорный, то уберечь детей от «скользкой дорожки», от губительных привязанностей, поддержать оступившихся, помочь им вернуться в общество – в наших силах.

Общеизвестно, что проще предупреждать, чем бороться с последствиями.

Несоизмеримо: своевременно сформировать у ребенка неприятие наркотиков или прилагать усилия по его лечению, как уже попавшего в наркотическую зависимость, с невысокой вероятностью на положительный результат.

Сегодня тема для разговора – Наркотики.

По результатам социологического исследования, проведенного в рамках мониторинга наркоситуации в Ставропольском крае, большинство опрошенных убеждены в доступности наркотиков. 15% считают, что сегодня достать наркотики легко, 40% убеждены, что сравнительно легко. Практически каждый четвертый убежден, что наркотики можно приобрести через сеть «Интернет». 16% школьников, 20% студентов из числа опрошенных отметили, что в кругу их знакомых есть лица, употребляющие наркотики. 40% студентов, 27% учащихся среднего профессионального образования получали предложения попробовать наркотики. Обращает на себя внимание тот факт, что с подобным предложением обращались и к 13% школьников.

По мнению опрошенных наиболее частыми мотивами употребления наркотиков является интерес и любопытство.

К сожалению, зачастую родители узнают слишком поздно о том, что их ребенок начал употреблять наркотики.

К примеру, если ребенок воспринимает идею прохождения добровольного тестирования на предмет немедицинского потребления наркотиков «в штыки», для родителей это уже тревожный сигнал. Обнаружить себя – первый страх наркомана, даже начинающего.

## **ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ, О ПОВЕДЕНИИ СВОЕГО РЕБЕНКА!**

- в последнее время ухудшились отношения с сыном (дочерью);
- ребенок стал задумчивым, скрытным, проводит время с неизвестными или малознакомыми друзьями;
- за достаточно короткий промежуток времени у него практически, полностью поменялся круг друзей;
- у ребенка изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.
- изменение аппетита и манеры употребления пищи. У подростка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает полкастрюли борща;
- вам стало известно от учителей, что сын (дочь) стал хуже учиться, пропускает занятия;
- ваш сын (дочь) потерял интерес к учебе, увлечениям (компьютер, спортивная секция);
- ваш сын (дочь) стал в последнее время требовать значительно больше карманных денег;
- из дома в последнее время (1-3 месяца) стали пропадать вещи, деньги;

-отношения вашего сына (дочери) с его старыми (или новыми) друзьями подозрительны: при вашем появлении их оживленный разговор стихает, они обмениваются непонятными фразами, часто говорят шепотом;

-вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату;

-в неподходящее время ваш сын (дочь) выглядит отрешенным, как бы засыпает в любой позе, но, если его окликнуть, потормошить, просыпается;

-по непонятным причинам у вашего сына (дочери) наблюдается частая смена настроения – резкий переход от буйной радости к глубокой депрессии и наоборот в течение дня;

-ваш сын (дочь) стал носить одежду с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки.

Если вы ответили себе положительно больше, чем на 5 вопросов, вам стоит обратить повышенное внимания на поведение своего ребенка и обратиться к специалисту за подробной консультацией.

Обращаем ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики!

## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, 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 родителями заставляет ребенка 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 нежелательных 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 психоактивные вещества и алкоголь 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 компанией. 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 увещательном, 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.

### **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.**

В чем и в каком возрасте нужно убеждать детей, чтобы предупредить их втягивание в зависимость, тема нашей следующей публикации.