Профилактика наркомании и алкоголизма у несовершеннолетних.

Алкоголизм и наркомания являются одними из довольно распространенных вредных привычек среди подростков. Для этого существует множество  различных причин – от физиологических до социальных. Качественная профилактика этих пагубных зависимостей должна быть одной из основных задач родителей и педагогов.

Алкоголизм и наркомания могут развиваться из-за возрастных особенностей в психике подростка, который стремится доказать родителям, что он взрослый и уже не нуждается в опеке. Фоном для закрепления вредных привычек могут стать гиперопека со стороны взрослых или, напротив, дефицит любви и внимания.

Помимо гормональных изменений в организме, подростковый возраст характеризуется еще и неустойчивостью психики. В возрасте 12-16 лет авторитетом для подростка являются не взрослые – родители и учителя, а компании сверстников. Подавляющее большинство подростков крайне болезненно воспринимают статус «белой вороны» и хочет как можно скорее повысить свой авторитет в их глазах.

     Со временем из вредных привычек алкоголизм и наркомания могут перерасти в болезненную зависимость и привести к серьезным проблемам. Как правило, юноши и девушки, впервые пробующие спиртные напитки или наркотики, редко задумываются о долгосрочных последствиях этих увлечений.

Сегодня поговорим конкретно о наркомании: как понять, что подросток употребляет наркотики, как реагировать родителям и что сделать, чтобы этого избежать.

Существует несколько общих признаков употребления человеком наркотиков:

- внешние признаки: бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные  глаза, плохая координация движений, нарушение сна, потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи, хронический кашель;

- поведенческие признаки: увеличивающееся безразличие к происходящему рядом, уходы из дома и прогулы в школе, ухудшение памяти, неадекватная реакция на критику, необычные просьбы дать денег, пропажа из дома ценностей, одежды и других вещей, частые необъяснимые телефонные звонки, появление новых «подозрительных» друзей, изменение речи («сленг»);

- признаки – улики: следы от уколов, порезы, синяки; свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, пузырьки, пипетки; пластиковые бутылки и жестяные банки с дырками, фольга; упаковки от медикаментов.

Если в какой-то момент времени вы заподозрили своего ребенка или напрямую уличили его в употреблении наркотических средств или психотропных веществ, то есть несколько правил, которые помогут вам и ваши детям в сложной ситуации:

• Не впадайте в панику или истерику при возникновении беседы, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.

• Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.

• Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.

• Не откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).

• Не делайте, не решайте за ребенка то, что он должен решить сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятным последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятые им решения.

• Не давайте денег больше необходимого минимума.

• Не будьте занудой. Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

Есть несколько несложных, но надежных правил для родителей, которые позволят им не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

1.Чаще беседуйте с ребенком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.

2. Помните, что забота это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия!

3. Для ребенка самым главным является время, проведенное вместе с вами.

4. Попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него не оставалось свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций и т.п.).

5. Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему вопросу.

6. Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.),  а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами.

7. Будьте примером здорового образа жизни.

Безусловно, основы личности подростка закладываются в семье. Если с раннего детства он не видит вокруг себя людей, которые курят, злоупотребляют спиртными напитками или наркотиками, то вредные привычки не будут привлекательными для них. Но, к сожалению, немногие семьи могут считаться гармоничными. Конфликты в семье, разводы родителей или другие стрессовые ситуации могут привести юношу или девушку к вредной привычке или негативному влиянию сверстников. Чем больше поддержки получает ребенок в семье и школе и чем больше в его жизни позитивных увлечений и информации об окружающем мире, тем меньше риск развития зависимости и тем лучше его перспективы в учебе, карьере и личной жизни в будущем.

Берегите себя и своих близких!

Педагог – психолог Суфьянова Д. Ф.