

**Международный день борьбы с наркотическими средствами
и их незаконным оборотом**

Наркомания является самой серьезной угрозой существованию общества. Люди всего мира, заботящиеся о здоровье своей нации, объединяются в борьбе со злоупотреблением психоактивных средств. Именно поэтому и был учрежден Всемирный день борьбы с наркотическими средствами, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее и будущее общества.

Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской «Проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом. Особенности современной подростковой субкультуры является крайне опасные эксперименты молодежи с различными психоактивными веществами.

Изменения поведения подростков на этапе первых проб имеют общие признаки потребления наркотиков (иногда их принимают за типичное поведение подростков):

- явно проявляющаяся скрытность ребенка, увеличение времени пребывания ребенка вне дома, на улице;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без усталости слушает музыку, смотрит фильмы, играет на компьютере и т.д., на следующий день все повторяется);
- изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника);
- увеличиваются финансовые запросы, ребенок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. – это очень тревожный признак);
- появляется новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шепотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);
- настроение меняется быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

Любые кардинальные изменения в жизни Вашего подростка могут быть ранним признаком возможной наркотизации. Безусловно, для того, чтобы уловить эти изменения, необходимо хорошо знать ребенка, быть ему другом, понимать его переживания.

Восемь нельзя, которые помогут Вам и Вашим детям в сложных жизненных ситуациях:

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

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

3. Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.

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

5. Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.

6. Не давайте денег больше необходимого минимума.

7. Не критикуйте понапрасну. Если Вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументированно и твердо.

8. 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 не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

- чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
- поощряйте его инициативу;
- цените его мнение;
- относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
- помните, что забота - это не только создание материального благополучия и сиюминутное выполнение всех требований Вашего подростка, а любовь. Не подменяйте эти понятия!

- для Вашего подростка самым главным является время, проведенное вместе с Вами.

- попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);

- вникайте в дела Ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от Ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;

- поддерживайте детей на пути к взрослой жизни;

- любите своего ребенка 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.

Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребенком. Это позволит Вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные отношения, основанные на искренности и взаимном уважении.

Хорошая профилактика наркомании у подростков представляет собой здоровый образ жизни, включающий в себя спорт. Не важно, будет ли это легкая атлетика, борьба, штанга, главное, чтобы это нравилось ребенку.

Не забывайте, что личный пример педагогов и членов семьи, демонстрирующий здоровый образ жизни без алкоголя, сигарет и наркотиков, критическое отношение и осуждение пагубных привычек является одним из самых действующих мер по профилактике наркомании у подрастающего поколения.

Будьте для детей примером ведения здорового образа жизни!

