**Несколько слов о наркотиках**

Наркомания в подростковой среде как правило обуславливается неправильным          воспитанием,          пробелами         в      образовании,         семейным неблагополучием и социальной незащищённостью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15‒17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9‒13 лет.       Подростковая          наркомания         имеет        тенденцию         очень        быстро распространяться, дети начинают принимать наркотики, пытаясь тем самым уйти от проблем, избавить себя от неприятных ощущений и внутреннего дискомфорта. Подросток, знающий, как справляться с проблемами, способный хорошо общаться и находящийся в безопасности, менее предрасположен к наркотикам.

***Особенности поведения подростков, предрасположенных к развитию наркотической зависимости, признаки употребления наркотических веществ***

Надёжной преградой на пути распространения наркотиков среди детей и подростков   могут   стать   семья,   образовательная   организация   и   досуг (микросоциальное окружение). Семья, безусловно, является первым заслоном на пути наркотического зла, но не всегда может с успехом справиться с этой задачей. Поэтому нередко «спасательным кругом» для подростка, наряду с родителями, может стать педагог. В школе дети подчас проводят больше времени, чем дома. А внимательный учитель нередко осведомлен лучше родителей о сложностях и проблемах подростка.

***Есть ряд особенностей поведения, которые указывают на предрасположенность подростка к развитию наркотической зависимости****:*

***-      Непереносимость   трудностей****.*

***Скрытый комплекс неполноценности****.*

***Стереотипность (повторяемость) поведения****.*

***Тревожность****.*

***Общие признаки употребления наркотиков****:*

* явно проявляющаяся скрытность ребёнка;
* снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям);
* частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость;
* изменение ритма сна (в течение дня подросток может быть вялым, медлительным, буквально засыпать на уроках);
* общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей изменяются;
* внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
* изменение сознания: сужение, искажение, помрачнение;
* изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
* изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
* изменение координации движений: страдают их плавность, скорость, соразмерность и появляются размашистость, резкость, неточность; появляются неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушается почерк;
* изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
* блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
* изменение речи: её ускорение, подчёркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечёткость речи («каша во рту»).

***Это должен знать каждый****:*

Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Даже первая доза способна вызвать очень эффект привыкания (зависимости).

Наркомания - хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

Наркотики делают человека слабым и безвольным. Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания - болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что-либо сам, а управляется наркотиком. Любые желанные действия предполагают сначала наркотик, потом наступает зависимость, далее наркомания поражает организм.

Наркотики нарушают познавательные способности человека. Затрудняют обучение, лишают способности и желания работать. В первую очередь страдает краткосрочная память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.

Наркотики дают фальшивое представление о счастье. Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.

Наркотики разрушают семью. Кто сам в плену, не может заботиться о близких, воспитывать детей.

Наркотики разрушают дружбу. Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны. А нужно только использовать людей в собственных интересах. Наркоман, по сути, предатель, он предаёт сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого дороже наркотика. Привычка предавать делает характер лживым. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?

Наркотики ставят под угрозу будущее. Наркоману не нужны ни учёба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья, ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждёт больница, тюрьма, смерть.

Наркотики - причина многих заболеваний. От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, лёгких, сердечно­сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДом и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

Наркотики ‒ причина уродства у детей. Даже один приём некоторых наркотиков меняет генетический код человека. Не говоря уже о периодическом и, впоследствии, постоянном употреблении.

Наркотики приводят к несчастным случаям. Рассеянность внимания, нарушения координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантюр, несут угрозу жизни и здоровья других людей.

Наркотики укорачивают жизнь. Если хронический алкоголик иногда доживает до 3 стадии алкоголизма (по медицинской квалификации), то для наркомании стадий вообще не существует. Постоянная потребность повышать «дозу» приводит к необратимым последствиям.

***Информация для родителей***

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. Особенностями современной подростковой субкультуры являются крайне опасные эксперименты молодёжи 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 ребёнка, увеличение времени пребывания ребёнка вне дома, на улице;

- снижение учебной мотивации (падает интерес к учёбе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;

- изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без устали слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день всё 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, ребёнок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. - это очень серьёзный признак);

- появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шёпотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);

- настроение меняется очень 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.

Правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребёнка позволит вашим подросткам избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

***Правила, которые могут помочь родителям и детям в сложных жизненных ситуациях****:*

* Не впадайте в панику или истерику при возникновении беды, 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 ребёнка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
* Не давайте денег больше необходимого минимума.
* Не критикуйте понапрасну. Если вы не согласны, выскажите своё мнение ненавязчиво, аргументировано и твёрдо.
* Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

***Правила, которые позволят родителям не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов****:*

* Чаще беседуйте со своим ребёнком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
* Относитесь с уважением к его личностно‒духовным потребностям.
* Помните, что забота — это не только создание материального благополучия, а любовь - не сиюминутное выполнение всех требований ребёнка. Не подменяйте эти понятия!
* Для ребёнка самым главным является время, проведённое вместе с родителями.
* Организуйте досуг ребёнка так, 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 детей, в их увлечения, не отделяйтесь от взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
* Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть - о вашем ребёнке.
* Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас рядом с вами.
* Будьте примером здорового образа жизни.
* Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребёнком. Это позволит вам на долгие годы сохранить тёплые, доверительные отношения.
* Помните, что замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.