

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ»

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ваш ребенок станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.). Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам следует обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас и перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудно-стями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые могут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы

справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему, – обратитесь к специалисту.