

## Діти і наркотики.

### Що батьки можуть зробити, щоб запобігти виникненню uzалежнень у дитини

В наш час гостро постає питання розповсюдження шкідливих звичок.

Наркогенні речовини вчені підрозділяють на три підгрупи:

- наркотики;
- токсичні речовини (хімічні, біологічні, рослинні або лікарські речовини, які діють так як і наркотики, але ще не визнані міжнародними конвенціями як наркотичні, тобто відрізняються лише з юридичного боку);
- нікотин і алкоголь (алкоголь відрізняється від наркотиків і токсикологічних речовин в соціальному плані, тобто більш прийнятні для нашого суспільства внаслідок культурно-історичних традицій, які склалися).

За всіма міжнародними нормами під зловживанням алкоголем вбачається навіть мінімальне епізодичне вживання спиртних напоїв особами у віці до 21 року. Що стосується інших психотропних (тобто ті, що змінюють психічний стан) речовин, то будь-яке їх вживання є зловживанням.

Ієрархія наркозалежності проста і чітка. Перший наркотик – тютюн вживає третина підлітків. Далі алкоголь, у залежність від якого попадає не менше чверті неповнолітніх. Наступний етап – суто наркотики та різні токсичні речовини, їх вживає 15% неповнолітніх.

До вживання наркотичних речовин підлітків більш всього привертає (на думку учнів):

- паління – спілкування з друзями у вечірній час, відпочинок між уроками;
- випивка – зустрічі з друзями, свята, відвідування кафе, збори на дискотеку, безконтрольність з боку батьків;

- наркоманії, токсикоманії – безконтрольність з боку батьків, спілкування з друзями у вечірній час, безцільне ходіння по вулицях, цікавість.

Вчасно розпочата розмова з дитиною може врятувати їй життя. Цю розмову необхідно проводити з дитиною не пізніше ніж їй виповниться 10-12 років, адже на цьому етапі діти ще прислухаються до рекомендацій батьків. В 13 років розпочинається етап різкого зниження впливу батьків.

Для того, щоб ця розмова досягла своєї мети батькам треба бути добре обізнаними з фактичним матеріалом, щоб дати дітям правильну інформацію. Слід бути чесними зі своїми дітьми, дати дуже ясно зрозуміти їм, що ви проти того, щоб вони пробували наркотичні речовини. Необхідно пояснити, що здоров'я і безпека дитини важливіші, ніж порушення нею заборон. У розмові можна спиратися на власний досвід вживання алкоголю або тютюну, розповівши, які, на ваш погляд, існують переваги їх уживання і яка шкода. Ваше головне завдання в розмові – не забороняти і не давати порад, а ставити більше запитань, які дають змогу виявити істинні почуття дитини і допоможуть Вам дати їй саме ті відповіді, які вона шукає. Розмова повинна бути діалогом. У дитини теж є власна думка, прислухайтесь до неї. Не розповідайте багато про все те, що небезпечно і негативно впливає на здоров'я людини. Краще розповісти про те, що необхідно зробити, щоб зміцнити своє здоров'я. Слід допомогти дитині навчитися говорити "ні" алкоголю, наркотикам. Покажіть їй, що вона може сказати "ні" навіть вам. Для того, щоб дитина навчилася говорити "ні" наркотикам, треба навчити її говорити це в сімейних ситуаціях. Якщо дитина звикла, що вона зобов'язана робити тільки те, що їй кажуть старші, вона не зможе відмовитися, коли хтось старший запропонує їй цигарку, алкоголь або наркотик. Якщо ж людина вміє говорити "ні", коли вона не хоче чогось робити, то вона впевнена в собі, а саме це необхідно, щоб протистояти тиску однолітків, які вмовляють спробувати алкоголь, наркотики.

Часто від батьків можна почути: "Та не розуміє він моїх слів!". Ваші слова не справляють великого враження на дитину, якщо ваші дії їм суперечать. Діти дуже

швидко помічають дії батьків щодо наркотичних речовин. Саме дії дають дитині основну інформацію про те, як слід поводитися. Тому батьки повинні бути прикладом для своїх дітей, поводитися так, щоб максимально сприяти здоровому вибору власної дитини.

Це стає можливим за наступних умов:

- Виховання в дитині незалежності. Слід навчити її саму приймати рішення і відповідати за них. Якщо дитина бачить, що ви часто чините всупереч своїм бажанням тільки тому, що “всі так роблять”, їй буде набагато легше переконати в тому, що вона повинна вживати наркотики, алкоголь “як усі”.
- Схвалення дитини. Необхідно хвалити за добре виконану роботу, хвалити за спроби зробити щось важке, хвалити за старанність. Якщо критикувати, то критикувати вчинок, а не людину. Якщо більше хвалити, ніж критикувати, у дитини розвивається почуття впевненості в собі і вона вчиться покладатися на себе і свої відчуття. Дитина з позитивною самоповагою, вірою в себе і почуттям відповідальності почувається менш залежною від інших.
- Зацікавленість справами й захопленнями своєї дитини. Батькам треба познайомитися з її друзями й заохочувати її до контактів із різними групами підлітків. У тому разі, якщо одна з груп почне примушувати дитину спробувати алкоголь, наркотики, вона зможе піти до іншої групи, а не залишитися самотньою.
- Готовність обговорити з дитиною питання, які їй дуже хвилюють. Діти повинні знати, що вони завжди можуть звернутися до своїх батьків по допомогу.

Дотримання цих умов допоможе Вам батьки налагодити контакт з дітьми та вберегти від необачного кроку, після якого не може бути майбутнього.