

**Иванютина Наталья Михайловна**  
учитель начальных классов, социальный педагог  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
г. Сосновый Бор Ленинградской области

## **Методические материалы для родителей «Зависимости и как их не допустить»**

### Что такое зависимость?

Есть зависимости социально-одобряемые (трудоголизм, зависимость от спортивных занятий), социально – нейтральные (кофе, шоколад) и социально-неодобряемые.

В современном мире самые популярные виды зависимостей человека довольно сильно отличаются от зависимостей, которыми страдали, например, люди еще 100 лет назад. Ученые составили список зависимостей современного человека, в который входят самые распространенные виды зависимости, от которых страдают люди на всей планете.

### 1. Интернет-зависимость и зависимость от гаджетов

На первом месте в списке самых популярных видов зависимостей человека стоит интернет-зависимость и зависимость от гаджетов (это современные модные электронные приборы, от которых также у многих людей в наши дни формируется зависимость - мобильные телефоны, планшеты и т.д.).

Если человек проводит в интернете более 6 часов в день, это можно считать интернет-зависимостью. В настоящее время людей с интернет-зависимостью больше, чем с алкогольной и наркотической зависимостью вместе взятых - поэтому они находятся в списке зависимостей на первом месте в роли «чемпионов».

Кроме того, интернет-зависимость включает в себя такую казалось бы безобидную зависимость - зависимость от гаджетов. Человек с подобной зависимостью регулярно приобретает самые разнообразные новинки из мира модных электронных устройств, как например, мобильные телефоны, планшеты, нет-буки и т.д., ассортимент и количество которых постоянно растет.

### 2. Пищевая зависимость

На втором месте в списке занимает психологическая зависимость от еды, или пищевая зависимость. Эта зависимость формируется у человека как протест против личных проблем и неурядиц в жизни.

Психологическая зависимость от еды легко приводит к неправильному режиму питания, проблемам с лишним весом и другим связанным с этим проблемам со здоровьем.

### 3. Курение (табачная зависимость)

Еще один распространенный вид зависимости человека - курение. Врачи по всему миру обеспокоены тем, что, несмотря на активную борьбу с курением, число курильщиков практически не уменьшается. Статистика по курению среди россиян становится угрожающей: в России курит 39,1% населения.

### 4. Алкогольная и наркотическая зависимости

Вслед за курением в списке зависимостей идут алкогольная и наркотическая зависимости. Согласно статистике, Россия занимает пятое место в мире по потреблению водки - 13,9 л в год на одного россиянина. А смертность от алкоголизма становится причиной смерти каждого 5-ого россиянина. Кроме того, по потреблению героина мы тоже лидеры в мире: Россия потребляет 21% всего производимого в мире героина.

## 5. Зависимость от азартных игр

На пятом месте в списке зависимостей находится неприятная и опасная зависимость от азартных игр. Эта зависимость причиняет не меньше проблем семьям и самим людям, страдающим от нее, так как зависимость от азартных игр заставляет людей тратить последние деньги на азартные игры, проигрывать огромные суммы денег и проводить массу времени в казино и у игровых автоматов.

Согласно статистическим данным, в нашей стране ежегодно от различного рода зависимостей (алкоголь, наркотики, табакокурение) погибают, по меньшей мере, 80 тысяч человек. Более половины уголовных дел совершаются в состоянии алкогольной или наркотической зависимости, примерно  $\frac{3}{4}$  больных детей рождаются именно у зависимых родителей.

### Почему так много зависимостей, особенно среди подростков?

Современный мир полон стрессов. У подростков стрессов не меньше, а может быть даже больше. Различные виды зависимости являются самыми удобными для мозга способами борьбы со стрессом. Согласно информации экспертов, механизм формирования зависимости запускается, когда человеку тяжело принимать реальность, которая наносит ущерб его психологическому состоянию.

Таким образом, человек «уходит» в другой, более удобный для него мир, чтобы «забыться» и избавиться от неприятных ощущений.

### Как определить, если ли у человека зависимость?

Согласно информации экспертов, зависимость можно легко вычислить. Если лишить человека привычного для него «ритуала» (отключить интернет, лишить доступа к алкоголю, забрать мобильный телефон и т.д.), поведение человека резко меняется: наблюдается повышенное возбуждение и тревожность.

Если лишить человека его привычных радостей (источника зависимости), его поведение сопровождается невротическими реакциями и часто заканчиваются нервным срывом.

На настоящий момент в нашей стране проводится активная профилактика зависимостей у подростков. Психологи и специалисты приходят практически в каждое учебное заведение с лекциями.

Они рассказывают о вреде наркомании и алкоголизма, приводят подлинные факты о численности зависимых людей в нашей стране. Психологи зачастую называют страшные цифры, что буквально приводит в ужас детей. Более того, в качестве профилактики они показывают снимки детей, родившихся у зависимых родителей. Демонстрируют внешний вид этих людей в старости, если они, конечно, доживают и т.д.

На лекциях подростки узнают, какую помощь при зависимости они могут и должны получить. Специалисты, как правило, дают номера телефонов доверия. Рассказывают о том, что абсолютно любой может прийти и признаться в своей зависимости и если посчитает нужным, остаться анонимным.

Что бы не делала школа, общественные организации – основная роль все-таки принадлежит семье.

### Компьютерная зависимость у подростков

Интернет зависимость у подростков – довольно распространенная проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – к примеру, логические игры и головоломки превосходно развивают способность анализировать, находить связи

и восстанавливать логические цепочки. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиваться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, является собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

### Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.

Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

### Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

### Признаки интернет зависимости у подростков:

Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.

«Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.

Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.

Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.

Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.

Проблемы с учебой.

Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.

Расстройства сна, кардинальное изменение режима.

Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Как видите, компьютерная зависимость у подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно. Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков. Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

### Профилактика интернет-зависимости у подростков

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.

Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

### Алкогольная и наркотическая зависимость.

Подростковый период – время перемен и нелегкая пора для вас и вашего ребенка. Попробуйте встать на его/ее место и вспомнить, что такое быть 12-14-летним мальчишкой или девчонкой. Это поможет вам сблизиться с ребенком и оказывать большое влияние на решения, которые он/она принимает, включая и те, что касаются алкоголя.

### Физические изменения

В период полового созревания у большинства подростков происходят резкие изменения роста и веса. Собственное тело их смущает, они чувствуют себя не такими высокими, стройными, сильными, привлекательными, как другие дети. Подросток, который считает, что он в чем-либо проигрывает, в попытке понравиться друзьям, склонен пробовать алкоголь. Поэтому в это сложное для ребенка время, особенно важно поддержать его, дать почувствовать, что он нужен вам, что вы его очень любите, что для вас он был и остается самым лучшим.

### Навыки мышления

Большинство подростков живут лишь сегодняшним днем и зачастую не осознают, какие последствия могут повлечь за собой их поступки, в частности такие, как употребление алкоголя. Они также считают, что с ними не может произойти ничего плохого, и поэтому часто совершают необдуманные действия.

Взрослым очень важно найти время и помочь своим детям осознать, какое отношение к ним имеет риск, связанный с употреблением алкоголя, и почему.

### Социальные и эмоциональные изменения

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Подражание сверстникам, следование канонам поведения своей тусовки, копирование образа жизни, навязываемого СМИ, – все это «заставляет» ребенка ставить под сомнение ценности и правила взрослых. Не удивительно, что в этот период дети и родители часто конфликтуют. Постарайтесь понять, что изменения, происходящие в поведении подростка, – закономерность, обычная ступенька в развитии его личности. Уважайте стремление вашего ребенка к независимости, при этом не лишая его/ее своей поддержки, но и устанавливая разумные границы.

### **РОДИТЕЛИ, ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО...**

По результатам опроса школьников каждый второй девятиклассник употреблял алкоголь в течение прошедшего месяца?

29% подростков заявляют, что они напивались минимум один раз за прошедший год?

75% школьников считают, что достать алкоголь очень просто?

«Мой ребенок никогда не станет алкоголиком», – говорите вы.

Однако задайте себе вопрос. «Почему?». И вы вряд ли приведете несколько доводов в подтверждение своей уверенности. Каким бы добрым, милым и талантливым ни был ваш ребенок, профилактические меры нужны всегда.

Для начала вы должны снизить факторы риска и усилить факторы защиты.

Жизненные обстоятельства, увеличивающие шансы подростка стать потребителем спиртных напитков, определяют как факторы риска.

Жизненные обстоятельства, снижающие вероятность употребления алкоголя, определяются как факторы защиты.

### Факторы риска

Почему подросток может начать употреблять алкоголь:

- подражание авторитетным сверстникам;

- попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- аномальные черты личности (гедонизм, авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, повышенная неустойчивость характера);
- протестные реакции, направленные на старших (родителей и педагогов);
- саморазрушающее поведение;
- любопытство;
- подчинение давлению, угрозам и пр.

Девушки могут начать пить спиртное из-за безделья, скуки, из-за конфликтов с родителями и при симпатии к юноше, употребляющему алкоголь.

Конфликты в сочетании с желанием уйти от проблем и любопытством к спиртным напиткам – большой фактор риска для юношей.

На всех подростков, независимо от пола, огромное влияние оказывают сверстники, употребляющие алкоголь. Делясь впечатлениями, рассказывая увлекательные истории о том, «как мы пили», друзья и знакомые кажутся взрослыми. У подростка возникает острое желание испытать такое же состояние. И в этот момент самую важную роль будет играть личная позиция ребенка и степень его подготовленности к такой ситуации.

### Факторы защиты

Чтобы не дать ребенку попасть в зависимость от алкоголя, необходимо вовремя вмешаться. Нужно внимательно относиться к сферам, в которых вращается подросток: семья, круг сверстников, школа.

Основная роль в профилактике алкоголизма принадлежит школе и семье.

Семья – основа основ

Прочные, доверительные отношения в семье: понимание и поддержка родителями своего ребенка – это наилучший способ влиять на его решение в отношении алкоголя. Исследования показали, что подростки склонны отложить начало употребления спиртных напитков, если чувствуют, что их связывают близкие и отзывчивые отношения с матерью и отцом. Более того, если ребенок все-таки начал употреблять алкоголь, ваша любовь и взаимопонимание помогут уберечь его от развития проблем, связанных с выпивкой.

Но верно и обратное: когда отношения между родителями и подростком конфликтные и холодные, велика вероятность того, что ребенок пристрастится к спиртным напиткам. Поэтому так важно создать прочную двустороннюю связь между родителями и детьми:

Установите открытые отношения. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенку было легко говорить с вами честно – в этом случае вы сможете помочь ему принять правильное решение.

### Подсказки для начала:

1. Поощряйте разговоры. Побуждайте ребенка рассказывать обо всем, что его интересует. Слушайте, не прерывая, и дайте ребенку шанс научить чему-то вас. Если вы будете поощрять энтузиазм ребенка, дверь разговорам на темы, которые вас беспокоят, откроется.

2. Задавайте открытые вопросы. Ребенок не должен бояться высказывать свою точку зрения по той или иной теме. Пусть он открыто говорит о том, что думает или чувствует. Во время беседы старайтесь избегать вопросов, требующих однозначного ответа «да» или «нет».

3. Контролируйте свои эмоции. Если услышите что-то, что вам не понравится, не кричите, не высказывайтесь против, не давайте воли гневу и раздражению. Вместо этого сделайте пару глубоких вдохов и постарайтесь «услышать» своего ребенка, понять причину его слов или поведения.

4. Не превращайте ваши разговоры в экзамен. Не читайте лекций и не выставляйте отметок ребенку, показывая, где он поступил неправильно. Если вы проявляете уважение к точке зрения

ребенка, то он с большей вероятностью будет прислушиваться к вашему мнению.

5. Не прячьте вашу любовь и заботу. Даже если подросток скрывает это, ему очень важно знать, как много он значит для родителей. Возьмите за правило регулярно проводить время с ребенком. Даже для «уже взрослых» мальчиков и девочек очень важно, чтобы им уделяли достаточно внимания.

6. Будьте доброжелательны. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что вы приветствуете его усилия, равно как и достижения. Избегайте жестких насмешек и критики.

7. Поймите, что ваш ребенок растет. Это не означает попустительского отношения. Но, контролируя поведение ребенка, попытайтесь уважать его растущую потребность в независимости и личной жизни.

### Поговорите с детьми об алкоголе и наркотиках

Для многих родителей начать разговор об алкоголе – нелегкое дело. Подросток может пытаться уклониться от обсуждения, а взрослые часто беспокоятся, что не смогут подобрать нужные и правильные слова. Чтобы настроиться на продуктивный разговор, дайте себе немного времени обдумать темы, которые вы хотели бы обсудить. Подумайте о возможных реакциях ребенка и о ваших ответах на его вопросы. Затем выберите для разговора такое время, когда вы и ребенок свободны, и оба чувствуете себя комфортно и уверенно. Учтите, что не надо говорить обо всем сразу. Вы окажете более значительное влияние на отношение своего ребенка к алкогольным напиткам, если ваш разговор на эту тему будет не единственным. Подумайте об этой дискуссии как о первой части большого разговора.

### Как справиться с давлением сверстников. (Друзья мои... прекрасен наш союз?)

Признайтесь себе, что ваш ребенок, никогда не употреблявший алкоголь, вскоре получит возможность это сделать (на улице, в школе, в гостях). Важную роль здесь играет факт давления со стороны сверстников: ведь когда друзья что-то делают, у подростка возникает великое искушение повторить это за ними. Как отреагирует ваша дочь на предложение своего друга выпить пива на вечеринке? Или что должен сделать ваш сын, если он окажется в доме, где дети хотят открыть бутылку с вином, а родителей нет поблизости? Недостаточно сказать ребенку, что он должен избегать спиртных напитков, необходимо научить его как это сделать. Чем более подготовлен подросток, тем увереннее он чувствует себя в ситуациях давления, которые связаны с выпивкой.

### Научите ребенка самостоятельно принимать решения, научите, глядя в глаза, говорить «нет».

### Поговорите о том, почему людям так нравится пить

Алкоголь на короткое время доставляет им удовольствие, человек чувствует себя счастливым. Однако потом ему нужны все большие дозы - чтобы не впасть в депрессию. Алкоголь – как наркотик. Это и есть наркотик, который продается в любом магазине. Доставляя пьяную радость, он одновременно «отключает» в организме те центры, которые должны защищать нас, которые позволяют делать границу между добром и злом.

Объясните, что все люди хотят время от времени изменить то, что чувствуют. Все хотя бы раз в жизни проходят через разочарования и боль. Но спиртные напитки – всего лишь временная отсрочка от решения проблем. Алкоголь никогда не изменит ситуацию, он изменит только реакцию мозга на эту ситуацию. Можно ли изменить экзаменационную оценку, тоннами поедая любимый шоколад?

Следует четко и открыто рассказать детям об опасности алкогольного отравления и фатальной передозировки. Начните с объяснения, что наш мозг не только дает возможность думать и чувствовать, но и контролирует многие важные функции организма, о которых мы особенно не задумываемся (например, дыхание и регулирование температуры тела). Если мозг перестанет

поддерживать эти функции даже на короткое время, человек умрет. Сравните мозг с центральным процессором: если вынуть эту важную деталь, компьютер превращается в грудку железа.

Вспомните школьный курс анатомии -мозг ребенка постоянно растет и изменяется. Это объясняет то, что подросток способен запоминать огромное количество новой информации. Но это преимущество одновременно является и дополнительной опасностью. Развивающийся мозг особенно уязвим, любое нарушение хода его изменений может сказаться в будущем.

Вспомните вместе истории о том, как люди, напившись, забывали, что с ними случилось. Объясните, что это произошло в результате блокирования алкоголем химических веществ, которые отвечают за обучение и память, произошел сбой центрального процессора.

Предостерегите детей, чтобы они никогда не пили «на слабо» и не употребляли популярные сегодня коктейли, ведь алкоголь в них находится в довольно высоких концентрациях. Такие коктейли можно пить, ничего не ощущая, а в результате уровень алкоголя в крови вырастает необычайно быстро. Чтобы показать, как даже небольшое количество спиртного может негативно повлиять на действия человека, хорошо привести такой пример. Человек получил небольшую травму, например, подвернул ногу. Эта травма, возможно, и не заставит ребенка чувствовать себя чем-то отличающимся от других, когда он сидит за столом или ходит по дому. Но когда он выйдет во двор погонять с соседскими ребятами мяч, его просто не примут в игру. Малое количество алкоголя похоже на не-большую травму: оно не будет беспокоить до тех пор, пока человек не попытается сделать что-то более сложное, чем просто «потусоваться», – и тогда его влияние может стать опасным.

Дети должны знать признаки алкоголизма

Расскажите, что если после выпивки он внезапно начинает чувствовать сонливость или ему становится трудно говорить, ходить, фокусировать взгляд, – это значит, что он в опасности и ему нужна помощь. Пусть ребенок знает, что вы всегда готовы ему помочь, несмотря ни на что. Вам меньше всего хочется, чтобы подросток, находясь в беде, не позвал бы вас на помощь, боясь последствий своего поведения. Некоторым это может показаться одобрением употребления алкоголя, но это не так. Найдите нужные слова: вы не хотите, чтобы он пил, но если это все же случилось, пусть он поймет, что в подобных обстоятельствах главное – это его безопасность, поэтому он не должен бояться позвать вас или кого-нибудь еще на помощь.

Причины не пить

Большинство подростков не осознают опасности употребления спиртных напитков, поэтому очень важно обсудить с ними последствия употребления алкоголя. Во время разговора не настаивайте на своем и не запугивайте ребенка. Подросток должен не употреблять алкоголь, потому что сам принял такое решение, а не потому, что вы ему так сказали.

Вот несколько доводов в пользу отказа от алкоголя:

Вы хотите, чтобы ваш ребенок избегал употребления алкоголя. Четко определите ваши ожидания относительно употребления алкоголя ребенком и установите последствия за нарушение установленных правил. Ваше отношение много значит для ребенка, даже если он не всегда показывает это. Сохранение самоуважения. Лучший способ убедить детей избегать употребления алкоголя -это апеллировать к их самоуважению. Дайте ребенку понять, что он умный мальчик или девочка, что в жизни и так происходит множество интересных вещей, и «поддержка» алкоголя ему/ей не требуется. Подростки также обращают внимание на то, что спиртное может заставить их сделать что-либо неприличное, что может испортить важные для них отношения и повредить их самоуважению.

Употребление алкоголя подростками незаконно. Так как употребление алкоголя людьми, не достигшими 18 лет, незаконно, то если подростка застигнут за выпивкой, у него могут быть серьезные проблемы. Даже если это не приведет к каким-либо конфликтам с милицией, то родители друзей вашего ребенка вправе больше не разрешать им общаться с ним. Если употребление

алкогольных напитков произошло на территории школы, вашего ребенка могут исключить или временно отстранить от занятий.

#### В вашей семье были случаи алкоголизма.

Если члены вашей семьи, ваши близкие или дальние родственники страдали от алкоголизма, у ребенка тоже может быть такая предрасположенность. Приведите в пример этого человека, расскажите о его жизни, проблемах, о судьбе близких ему людей.

#### Мама, папа, а вы пили, когда были подростками?

Будьте готовы, что ваш ребенок задаст подобный вопрос. Действительно, многие родители начали пить до того, как могли делать это по закону. И как же после этого разговаривать с ребенком честно и не выглядеть лицемерами, советующими: «Делай, как мы говорим, а не так, как мы делали»?

Это уже вопрос здравого смысла. Если вы считаете, что ваша история об употреблении алкоголя не должна обсуждаться, вы можете просто сказать ребенку, что не хотите об этом рассказывать. Но лучше будет сказать, что вы действительно пили алкоголь, будучи подростком, но это было ошибкой – и привести пример какого-либо смущающего вас или болезненного события, которое произошло из-за того, что вы пили. Этот подход может помочь вашему ребенку понять, что употребление алкоголя в юном возрасте действительно приводит к негативным последствиям.

Более сложная ситуация с наркотиками. Здесь вы должны объяснить своему ребенку: никогда, нисколько, ни с кем, ни за что.

Если ребенок выпил пиво или даже водку однажды, то, согласитесь, он может больше никогда этого больше не делать. С наркотиками ситуация иная. Даже однократное употребление наркотических веществ может вызвать привыкание и необходимость лечения.

Официальная статистика очень существенно отличается от реальной ситуации. У нас есть случаи употребления наркотиков учащимися даже 3-4 классов. Ни одна семья не может быть застрахована от этой беды.

#### Признаки употребления наркотиков. (когда надо беспокоиться)

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, помрачение;

Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;

Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

Изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;

Изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища.

Самым точным показателем того, что что-то не так является состояние глаз, а точнее зрачка. Конечно, зрачки могут быть расширенными или суженными и при проблемах со здоровьем (повышенное или пониженное давление, проблемы со зрением и т. д.). Но... Если есть подозрение в употреблении наркотиков, то зрачки не реагируют на смену освещения. Вы можете использовать такой прием – развернуть человека лицом к яркому свету и посмотреть на реакцию зрачка, после этого разверните его в темную часть помещения и снова обратите внимание на реакцию зрачка. Если было употребление – то зрачок не среагирует на изменение освещения. Если не было, то вы увидите реакцию (на ярком свету – сузится, в темноте расширится).

Правила разговора о наркотиках такие же, как и правила при разговоре об алкоголе.



Самым важным «За» - это говорить от чистого сердца. А «Против» - это не старайтесь ни в коем случае произносить монологи. Если Вы намерены услышать своих детей, и понять их, то Вы сможете узнать о том, что они думают о самих себе, о наркотиках, об окружающем мире и, наконец, о Вас. Они смогут понять, что родители услышали их, и это будет самым правильным шагом к правильному пути. Не следует угрожать им, не надо ставить себя на пьедестал. Не старайтесь добиться от них вопроса, пробовал ли Ваш ребенок наркотические препараты. В такой ситуации, они скорее всего скажут Вам неправду, и затеянный Вами разговор потеряет весь первоначальный смысл.

**И самое главное – любите своих детей и не забывайте показывать им это**