

## Роль родителей в профилактике вредных зависимостей

Уважаемые родители, мамы и папы, возраст 13-14 лет – возраст активных проб и ошибок. В том числе связанных с вредными привычками – курение, принятие алкоголя, психоактивных веществ. По данным статистики не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения. К подростковому возрасту около 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков на организм. К окончанию школы 19% мальчиков и 13% девочек пробовали наркотики. Поэтому сегодня вы должны знать, что можете сделать лично вы, мамы и папы, для того, чтобы у вашего ребенка не возникло желание попробовать наркотики.



Какие личностные характеристики толкают подростков на первую пробу?

**Любопытство**, жажда новых ощущений (все в жизни надо испытать, попробовать, проверить себя в новой ситуации). Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных склонностей. Подростки пробуют употреблять наркотики, в первую очередь, с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.

**Желание получить удовольствие.** Стремление к удовольствию свойственно всему живому и присуще любой, не только патологической, личности. Начало злоупотребления и клиника заболевания дают многочисленные доказательства значения мотива поиска удовольствия.

**Влияние окружения, подражание** старшему по возрасту или значимому для подростка человеку. Подросток желает быть причастным к «избранным», имеющим собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения. Порой сложно противостоять давлению окружающих.

**Облегчение психического состояния.** Человек стремится уйти от проблем, расслабиться после перенесенной неприятности, снять напряжение. Это подросток с низкой самооценкой, ощущением своей ненужности, никчемности. Ему часто трудно найти общий язык, как с взрослыми, так и со сверстниками. У него не сформирован навык умения решать личностные проблемы, нестандартные сложные жизненные ситуации.

**Чувство протеста** против навязываемых подростку требований в семье и школе.

Однако, можно удовлетворять свое любопытство и получать удовольствие от жизни более приемлемыми способами. Задача родителей научить этим способам своих детей, рассказать им, как они сами справлялись с трудностями в этом возрасте. Для того чтобы диалог «отцов и детей» получился, предлагаем несколько рекомендаций, которые позволят вам, уважаемые родители, наладить и сохранить взаимопонимание с взрослеющим ребенком.

### **1. Разговаривайте друг с другом (не воспитывайте)**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для подростков. Старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком. Следите за тем, каким тоном вы разговариваете с ребенком. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Тон разговора не должен быть насмешливым или снисходительным.

### **2. Выражайте свое отношение к теме наркотиков**

Уместно в разговорах с ребенком делиться своим отношением к этой теме, своими наблюдениями или историями из жизни, приводить примеры.

Вот отрывки из исповеди наркоманов, которые можно обсудить со своим ребенком:

*«Если бы я знал, что меня ожидает, я никогда не встал бы на этот путь»;*

*«Я ничего не знал о наркотиках, об их разрушающем действии, я ничего не знал о той бесконечной физической и душевной боли, которая меня ждет – поэтому не побоялся сделать первый шаг в пропасть»;*

*«Я помню, как моя мама сказала врачу: я больше жизни люблю моего сына и не могу видеть, как он страдает. Пожалуйста, сделайте ему укол, чтобы он больше не проснулся, а потом сделайте и мне такой же...»*

### **3. Покажите ребенку пример слушать собеседника внимательно**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку, к интересующей его теме;
- выслушивать его точку зрения, не перебивая;
- относиться с уважением к взглядам и чувствам ребенка;
- не следует настаивать, чтобы ребенок безоговорочно принимал ваши представления о чем-либо.

### **4. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам важно, что с ним происходит, какие чувства он переживает.

### **5. Проводите время вместе**

Очень ценно, когда родители вместе с ребенком занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это

будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. В жизни каждому важно иметь интересы, которые будут действенным средством защиты от приема психоактивных веществ-суррогатов счастья.

#### **6. Уважайте своего ребенка**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку-подростку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне (принеси, подай, убери), 42 раза – в увещательном (сколько раз тебе говорить...), 50 – в обвинительном (как тебе не стыдно, как ты мог...)?

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т. е. нужна определенная доля свободы. Без неё человек, а подросток тем более, задохнется.

#### **7. Подавайте пример**

Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" (табачные изделия, слабоалкогольные напитки) психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных" (алкоголь, наркотики).

Задача родителей – уберечь своих детей от первой пробы наркотика. Сформировать личный иммунитет против приема первой дозы, вызвать отвращение ко всем видам и формам приема наркотических веществ на уровне ощущений и эмоций.