

Уберегите вашего ребенка от употребления наркотиков

Воспитание подростка часто приносит много забот и проблем. Подросток-это уже не совсем ребенок, это уже «почти взрослый». Именно так он себя чувствует и всем своим поведением тянется к разнообразным атрибутам этой самой взрослости, часто - только внешним. Демонстрируемая независимость и отдаленность от родителей, непререкаемый авторитет друзей и компании сверстников могут навести вас на мысль, что ваш сын или дочь больше не прислушиваются к родительским словам «по-хорошему», поэтому единственный выход - «по-плохому» - запрещать, ругать, наказывать... Это не так! Родители всегда были и останутся для ребенка в любом возрасте очень значимыми людьми. Подростки хотят слышать их мнение и совет. Но ждут, что разговор будет происходить без навязываний и нотаций.

Если вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой...

I. Почему дети и подростки начинают употреблять наркотики?

Если вы разберетесь в причинах, по которым начинают употреблять наркотики, вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему.

Вот что чаще всего говорят сами дети и подростки по этому поводу: «Начал употреблять».

- ✓ чтобы выразить свой протест учителям, родителям, сверстникам...; «чтобы не почувствовать себя «белой вороной» среди своих друзей;
- ✓ потому что мне нравится рисковать;
- ✓ потому что это увлекательно;
- ✓ потому что я этого просто хочу;
- ✓ это часть времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке);
- ✓ потому что при этом я чувствую себя совсем взрослым;
- ✓ это способ уйти от проблем в школе, с подругой, с родителями;
- ✓ потому что мне просто скучно;
- ✓ потому что это делают все, с кем я общаюсь;
- ✓ за один раз ведь ничего не случится!

Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И, тем не менее, для детей они вполне убедительны.

Вы можете и должны помочь своим детям осознать, что употребление наркотических веществ пагубно отразится на их здоровье и жизни в будущем, причем не в таком уж далеком.

II. Какие дети подвержены употреблению наркотиков?

Самый простой ответ - ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какое учебное заведение ходит, насколько он умен. Столкнуться с таким предложением «попробовать» можно где угодно - на вечеринке или дворе, и поступить оно может от кого угодно -незнакомца подозрительной внешности или лучшей подруги. Не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять.

III. Как вы можете помочь ребенку?

Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат:

- ✓ Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения.

✓ **Выслушивайте друг друга**

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не легко, как может показаться со стороны. Главное - не просто слушать, но и уметь услышать своего ребенка.

Умение слушать и слышать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его мнение;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

✓ **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. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

✓ **Расскажите ему о своём опыте**

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами «Когда я был в твоём возрасте...». Объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. **В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.** Вспомните пословицу «Одна голова хорошо, а две лучше». Пусть ваш ребенок

знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами, ведь вы тоже человек, и ничто человеческое вам не чуждо

✓ **Будьте рядом**

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребёнок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

✓ **Действуйте твердо, но последовательно**

Быть твердым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным в том, что ваши взгляды и чувства известны ребенку. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не пугайте тем, чего вы никогда не сделаете, - это может подорвать доверие к вам.

✓ **Проводите время вместе**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. **Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков.** Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

✓ **Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Лучше, чтобы вы знали, кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. Приглашайте их к себе домой, может быть, вы даже найдете место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться. В этом случае вы хотя бы можете быть в курсе того, где он и с кем, и чем они занимаются.

✓ **Помните, что Ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться! Вы можете помочь своему ребенку развить их 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.

✓ **Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то, как и в каких количествах вы их употребляете, - это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

IV. Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь - унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций - вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

Подготовила педагог-психолог Ж.Н. Пищальникова с использованием методических материалов Государственного учреждения здравоохранения «Алтайский краевой наркологический диспансер»