

## **Что могут сделать родители для предотвращения появления подростка наркомана в семье**

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как можно предупредить пристрастие подростка к наркотикам? Важнейшим моментом является пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от этого зла.

Самое главное – это наличие открытого общения и доверительных отношений в семье. Каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья.

Невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с вашим поведением как родителей. Одно из важнейших условий антинаркотического воспитания в семье- эффективное общение с детьми. У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

- 1) Уделять время ребенку:** - Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое;
- 2) Проявлять интерес к жизни ребенка:** - Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.
- 3) Слушать ребенка:** - При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки. Сопереживайте ему. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он - другой человек, отличный от вас).
- 4) Не сравнивать:** - «Все это делают, а ты не можешь...», «Ты должен быть как...». Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение само ценности.
- 5) Не срывайтесь на ребенке** - Отдохните после работы; - Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение; 17 - Доносите свои мысли до другого без агрессии.
- 6) Уважайте мнение ребенка:** - Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.
- 7) Делитесь своим жизненным опытом:** - В виде рассказа о себе, без нравоучений. О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.
- 8) Проводите вместе время** – это сближает: совместный отдых; туризм; приключения; авантюры; хобби; помечтайте вместе.
- 9) Не ожидайте от детей,** что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы: - Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.

Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики, достигает 11 – 13 лет. К этому возрасту подростки уже должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков, значит, профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. По результатам опросов среди наркоманов выяснилось, что 100% подростков не рассказывают родителям о предложениях попробовать наркотики. Объясняли они это тем, что боятся скандалов, запретов на общение с друзьями.

Взрослые должны четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, слишком серьезна, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Родителям и ребенку понадобится поддержка близких, их советы.

**1. Помните, что дети еще только учатся быть взрослыми.** Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать.

**2. Помните, что вы очень много значите для вашего ребенка.** Он замечает все, что вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

**3. Сделайте ваш дом открытым и радушным для друзей ваших детей.** Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

**4. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время.** Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

**5. Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему.** Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время

**6. Старайтесь быть в курсе всех дел подростка:** как, где и с кем он проводит свободное время;

**7. Поощряйте в подростковом возрасте желание развиваться, поддерживайте его интересы и увлечения.**

**8. 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 всегда интересно, что с ним происходит.

**9. Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах.** Вы должны держаться вместе и не давать подростку использовать ваши противоречия между собой.

**10. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны подростка.**

**11. Часто разговаривайте с подростком, соблюдая следующие правила:** о дайте понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии; о выясните степень информированности подростка в отношении опасности потребления наркотических веществ, постарайтесь довести ее до сознания подростка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг, при этом помните, что не вся имеющаяся информация о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам.