

Факторы, помогающие предотвратить пристрастие к наркотикам

1. Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками. Вооружённые знаниями, вы будете иметь преимущество.

2. Зная начальные признаки приобщения к наркотикам, можно, наблюдая поведение человека в различных ситуациях, диагностировать риск по оживлению при упоминании о наркотиках, одобрительным рассказам о веществах и людях, их употребляющих, демонстрации информированности о преимуществах одного вещества перед другим, утверждении о модности потребления того или иного вещества с целью изменения настроения.

3. Беседуйте с ребёнком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его. Обосновывайте свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

4. Оставаясь твердыми в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жёсткость может вызвать в ответ «молчаливый бойкот».

5. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время.

6. 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.

7. Перед тем как провести с ребенком серьёзный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребёнок в нормальном состоянии, а вы держите себя в руках.

8. Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребёнка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо ни от каких условий.

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

10. Не рассчитывайте сразу на согласие. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Ждите таких слов, как: «Ты мне не веришь. У меня нет никаких проблем с наркотиками. Ты вообще обо мне никогда не заботишься», а также такого, что ребёнок попытается надавить на

ваши чувства. Однако ваша твердая позиция как раз и будет для него наилучшей заботой.

11. Не пытайтесь справиться в одиночку. Обращайтесь к специалисту – наркологу, психологу, психотерапевту.

12. Помните: вы боритесь с болезнью, а не с ребёнком. Он должен знать, что у него есть дом, куда он может вернуться.

13. Дом и семья должны быть в прямом смысле крепостью, где ребёнок чувствует свою защищённость. Неправильное поведение родителей ведёт к тому, что семья будет восприниматься как место заключения, из которого хочется вырваться при подходящем случае. Начинается это с возраста 1,5-2 лет, когда впервые появляются так называемые детские капризы как реакция ребёнка на неправильное поведение взрослых. К сожалению, родителей больше волнуют не особенности (и недостатки) собственного поведения, а ответная реакция на них, которую они считают неправомерной. Появление капризов свидетельствует о двух вещах: во-первых, о неправильном поведении взрослого, во-вторых, о том, что ребёнок достаточно умен и психологически самостоятелен, чтобы заметить это и отреагировать.

С детства человеку доступными для понимания в его возрасте словами необходимо объяснять, в чём зло наркотиков, и рассказывать о способах решения проблемы.

В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление во время беременности алкоголя, табака и наркотиков связано с появлением дефектов у новорождённых, что любой человек может стать наркоманом и даже несистематическое употребление наркотических препаратов может привести к серьёзным негативным последствиям.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли своих детей за хорошие поступки, правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Понимание того, что их замечают и ценят взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие на подростков.

Неуверенным и закомплексованным нужно создавать ситуацию успеха, не скупить на похвалы. Главное при этом, чтобы успех был настоящим (хотя и минимальным), а похвалы имели под собой реальное основание. Иначе ребёнок, почувствовав фальшь, замкнётся, и результат будет прямо противоположным. Помогите ему убедиться, что со многими делами он справляется не хуже, если не лучше, чем другие.

Тех, кто, обладая большим потенциалом, легко «скользит» по жизни от удовольствия к удовольствию, постарайтесь поставить перед серьёзной проблемой. Их легко заинтересовать, гораздо труднее добиться, чтобы начатое дело было доведено до конца. Попытайтесь пробудить их самолюбие, усомнившись в их способности справиться с предложенной задачей. Интерес к делу быстро угасает, но желание быть на высоте может

сослужить хорошую службу. Работа, на которую затрачено много сил, приводит совсем к иному результату, чем обычная для таких людей «халтура».

Склонных к депрессии и испытывающих постоянный дискомфорт нужно научить облегчать своё состояние. Помогут разные вещи: быстрая или, напротив, спокойная лирическая музыка, танцы, прогулка на свежем воздухе, энергичная физическая работа, вязание, душ, хобби. Способ избавляться от дискомфортного состояния должен быть индивидуальным, но помочь ребёнку найти его должны взрослые.

Если подросток постоянно идёт на поводу у других людей, стоит внимательно присмотреться, в какой компании он вращается. Если возникают серьёзные опасения, то надо как можно быстрее постараться изменить жизнь ребёнка, чтобы он естественно и незаметно отошёл от этой компании. Далеко не всегда подростки тщательно скрывают свою жизнь от взрослых. Но родители не понимают, что происходит: заняты своими проблемами или им мешают укоренившийся образ ребёнка, принятая позиция «Мой ребёнок не такой».

В своё время велись жаркие дискуссии о том, как современному человеку лучше справиться с огромным объемом информации, которая поступает к нему из внешнего мира. Однако стоило научиться отличать значимую информацию информационного шума, как выяснилось, что полезной, жизненно важной информации современному человеку как раз и не хватает. Выявились также две категории граждан, особенно обделённых данной информацией: подростки и их родители. С целью решения этой проблемы в различных городах нашей страны стали создавать **центры экстренной психологической помощи с телефонами доверия**, куда подростки могут обратиться за любой нужной им информацией: психологической, медицинской, юридической. Эта форма помощи подрастающему поколению приобретает всё большую популярность. Совместными усилиями родителей и специалистов легче преодолевать специфические для подросткового возраста трудности и проблемы.