

Памятки для родителей

Как поговорить с ребенком о наркотиках?

Многие факторы могут подтолкнуть подростка к первому знакомству с наркотиками, а затем и к их регулярному употреблению:

- **Желание казаться взрослым:** Иногда подростки видят в наркотиках символ взрослой жизни, пытаясь быстрее повзрослеть.
- **Образ в медиа:** Фильмы часто романтизируют употребление наркотиков, показывая героев в привлекательном свете, что может искажать представление о реальности.
- **Незнание последствий:** Подростки могут просто не осознавать реальную опасность и разрушительное влияние наркотиков на здоровье и жизнь.
- **Давление сверстников:** Это один из сильнейших факторов. Уговоры, шантаж или страх быть отвергнутым могут заставить попробовать то, чего не хочется.
- **Стремление быть "как все":** Чтобы вписаться в компанию, чувствовать себя принятым и найти свое место среди друзей, подросток может идти на поводу у группы.
- **Неуверенность в себе:** Низкая самооценка, стеснительность и трудности в общении могут заставить искать "поддержку" или "уверенность" в наркотиках.
- **Эмоциональные проблемы:** Протест против родительского контроля, желание привлечь внимание занятых родителей, разочарования в отношениях, горе от потери близкого – все это может стать толчком к поиску утешения в наркотиках.
- **Побег от реальности:** Сложности жизни, проблемы, ограничения – от всего этого хочется "отключиться", и наркотики кажутся способом уйти в другой мир.
- **"Интрига" и "игра":** В некоторых компаниях употребление наркотиков окружено ореолом тайны, что превращает это в опасную, захватывающую "игру".

Важно открыто обсуждать с подростками популярные заблуждения о наркотиках, например:

- "Я могу бросить в любой момент" – это ловушка, зависимость развивается незаметно.
- "От наркотиков не привыкают, это просто способ расслабиться и поднять настроение" – это опасная иллюзия.

Лучший способ защитить подростка от наркозависимости – это действовать на опережение. Родители могут предпринять ряд важных шагов:

- **Знайте, с кем и где проводит время ваш ребенок:** Уделяйте внимание тому, чем занимается подросток в свободное время, кто его друзья, как в целом формируется его ближайшее окружение, как в школе, так и во дворе.
- **Разделяйте интересы его друзей:** Интересуйтесь устремлениями и ценностями тех, с кем дружит ваш ребенок. Это поможет понять, какие примеры они подают друг другу.
- **Стройте доверительные отношения с друзьями ребенка:** Ваше открытое и доброжелательное отношение к его друзьям будет способствовать формированию доверия между вами и вашим ребенком.
- **Будьте внимательны к внезапным "поступлениям":** Любые необъяснимые деньги или дорогие вещи у подростка должны вызывать настороженность.
- **Воспитывайте правосознание, основанное на нравственности:** Формируйте у детей уважение к закону, опираясь на здравый смысл и моральные принципы. В этом помогут реальные истории из вашей жизни, жизни близких и авторитетных для молодежи людей – спортсменов, артистов.

- **Объясняйте законы через примеры:** Вместо сухих пересказов юридических норм, используйте жизненные истории, которые помогут подросткам лучше понять, почему важно соблюдать закон.
- **Будьте примером:** Ваши жизненные установки и поведение – это главный ориентир для ребенка. Помните, что вы – образец для подражания.
- **Раскрывайте мотивы "злодеев":** Объясните ребенку, каковы истинные цели тех, кто затягивает несовершеннолетних в преступную деятельность и употребление наркотиков.
- **Поддержите в трудную минуту:** Подростки могут обратиться к наркотикам, когда испытывают сильные негативные эмоции – стресс, расстройство, депрессию. В такие моменты будьте особенно внимательны, проявите сочувствие и постарайтесь отвлечь их от мрачных мыслей.

Главная идея – не ждать проблемы, а создавать вокруг ребенка такую атмосферу, где он чувствует себя в безопасности, любимым и понятым, где его жизненные ценности формируются на основе здравого смысла и позитивных примеров. Главное – чтобы подросток поверил вам, а не сомнительным "советам" друзей.

Для этого воспользуйтесь советами, перечисленными ниже:

- **Спокойствие и доверие:** Говорите без нажима, спокойно. Покажите, что вы ему доверяете.
- **Уважение к мнению:** Слушайте внимательно, даже если вам что-то не нравится. Если вы чувствуете, что теряете самообладание, сделайте паузу.
- **Без угроз:** Избегайте нравоучений и угроз.
- **Учим говорить "Нет":** Помогите ребенку развить уверенность в себе, чтобы он мог твердо отказывать, когда ему предлагают наркотики.
- **Анализ мотивов:** Обсудите, почему люди предлагают наркотики – причины могут быть разными.
- **Поддержка в группе:** Объясните, как искать поддержку среди тех сверстников, кто не употребляет наркотики.
- **Настоящая дружба:** Поговорите о том, что значит быть настоящим другом.

Если подросток столкнулся с зависимостью, ему как никогда нужна ваша поддержка. Покажите, что жизнь прекрасна во всех ее проявлениях, что родители счастливо живут, не употребляя наркотиков. Важно, чтобы радость от жизни, от самого себя, от окружающего мира была сильнее "воли наркотика". Подчеркните, что внутренняя сила человека всегда больше, чем влияние вещества, и вы верите, что ваш ребенок сможет победить эту беду.