

## Как уберечь ребенка от наркотиков

Несмотря на кажущееся разнообразие причин распространения наркомании среди детей и подростков, существует главный фактор, влияющий на устойчивость к этому смертоносному искушению – принципиальная внутренняя позиция отторжения наркотиков. Она определяется системой ценностей, заложенной в семье. Этот тезис подтверждают опросы среди подростков-наркоманов.

Наркозависимость, в отличие от других душевных болезней, «заразна». Основное средство ее профилактики – правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умения противостоять искушению. Его необходимо привить ребенку как можно раньше. Эта задача, в основном, ложится на плечи родителей.

Что могут сделать родители, чтобы сформировать неприятие наркотиков у собственного ребенка?

С самого момента рождения человек познает мир через общение с другими людьми. Роль родителей в этом процессе очевидна. От них ребенок перенимает систему ценностей, модели поведения, которыми, безусловно, будет пользоваться в начале жизни.

Эмоциональный контакт с ребенком важен в любом возрасте. В подростковом периоде, когда растет стремление к самостоятельности и хочется избавиться от опеки, поддержать эмоциональный контакт гораздо труднее. Поскольку человек не в состоянии существовать вне группы, то подросток начинает искать возможность «прикрепиться» к кому-то вне семьи. В этот момент высока вероятность, что он выберет в качестве «эмоционального донора» группу, которая будет «заражена» наркотическим «вирусом». Устанавливая с ней связь на уровне переживаний, ребенок начинает перенимать новые модели поведения, а значит оказывается связанным с наркотиками.

Давайте проанализируем ситуации, которые предопределяют время «ухода» ребенка из семьи и, соответственно, возможный риск его приобщения к наркотикам.

Для многих любовь к ребенку, как и любовь детей к родителям – аксиома. «Что бы ни было, мой ребенок поймет меня (простит, будет потом благодарить, забудет эту мелочь)». Думая и поступая подобным образом, мы часто не замечаем его обиды и радости, тяжести разочарования. Совершая мелкие предательства порождаем недоверие, а, следовательно – отчуждение (в том числе по отношению к системе ценностей, принятой в семье). Это толкает ребенка на поиск других источников поддержки и понимания. Он перестает принимать на себя ответственность за то, что происходит внутри семьи.

Ситуация, когда ребенок-подросток используется в качестве «щита» одного из родителей или вынужден брать на себя роль «маленького взрослого», опасна в ни меньшей степени. Возложенная на плечи ребенка ноша часто оказывается непосильной. У него появляется стремление

избавиться (хотя бы на время) от проблем, с которыми он не в состоянии справиться, часто по объективным причинам.

Единственный путь к ребенку – от понимания к взаимопониманию, только он помогает растущей личности противостоять искушению и опасности.

Приведем несколько правил, которые помогут Вам не потерять связь с ребенком и смогут стать залогом возможной дружбы и взаимоуважения.

**Разговаривайте друг с другом** – если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга.

**Выслушивайте.** Способность слушать и слышать – ключ к нормальному общению. Это поможет вам понять ребенка, узнать о его чувствах и взглядах. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали.

**Рассказывайте о себе:** о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит за «маской» родителя личность, и возможно – друга.

**Умейте поставить себя на их место.** Научитесь обсуждать проблемы со своим ребенком. Хорошо, если у вашего ребенка не будет сомнений, что вы понимаете, что с ним происходит. Совсем не обязательно иметь на все готовый ответ или поучительную историю. Посмотрите на мир их глазами, вспомните собственные подростковые переживания. Разделенная беда – это, как говорят, полбеда.

**Будьте рядом.** Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно время отдохнуть – дети понимают это. Но важно, чтобы они знали, что всегда есть возможность общения с вами.

**Будьте последовательны.** Детям известны ваши взгляды на жизнь, и естественное желание, чтобы их уважали. Если вы сами последовательны, то у ребенка нет повода упрекать вас в нечестности. Во-первых, он будет знать, чего от вас ждать. Во-вторых, он сам сможет следовать вашему примеру.

**Старайтесь вместе с детьми планировать походы, посещения музеев, театров, спортивных соревнований, то есть создавайте традиции семейного общения и времяпрепровождения.** Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, их способность к самоорганизации свободного времени.

**Общайтесь с его друзьями.** Как правило, подросток пробует наркотик в группе, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями. Пусть они приходят к вам в дом. Только в таком случае у вас будет возможность влиять на то, что происходит.

**Помните, что каждый ребенок – особенный,** у него есть уникальные способности. Помогите ему поверить и найти себя, направить усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

**Показывайте пример.** Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (алкоголизм, например). Хотя эти вещи легальны, но ваше отношение к ним – пример для ваших детей.