

## Как оградить ребенка от наркотиков?

Проблема употребления наркосодержащих веществ в нашей стране стоит очень остро. Многие подростки пробуют психоактивные вещества, не видя в этом проблемы. Большинство не становится зависимыми, но многие возвращаются к употреблению снова и снова.

Неизвестно, к чему приведет проба наркосодержащего вещества у конкретного ребенка. Есть риск развития зависимости даже от разового употребления.

Как же оградить детей от опасности? Говорить им о вреде наркотиков? Запугивать? Это не работает, поскольку ребята видят тех, кто попробовал и остался жив и здоров. Так как быть?

- Расскажите о том, что употребление наркотиков имеет последствия ВСЕГДА. Немало случаев острых отравлений, у некоторых в ответ на попадание в организм психоактивных веществ развивается кома. Иногда последствия отстроченные. Страдают мышление, память, внимание, эмоциональная сфера, внешний вид. Резервы мозга истощаются даже при эпизодическом употреблении.
- Формируйте у подростка ответственность за свое поведение. Объясните последствия употребления с точки зрения закона. Молодые люди считают, что есть определенные дозы запрещенных веществ, которые можно иметь при себе. Это заблуждение, за которое юноши и девушки расплачиваются реальными и условными сроками, ставящими крест на многих планах на жизнь.
- Подавайте хороший пример. Родителям, которые курят, трудно убедить ребенка во вреде сигарет. У тех, кто регулярно выпивает, нет аргументов, говорящих о вреде спиртных напитков, за исключением того, что «тебе нет 18».
- Развивайте критическое мышление. Подросток должен уметь противостоять манипуляции, не поддаваться на «слабо»;
- С детства организуйте досуг ребенка. Скука – одна из причин, по которой подростки пробуют наркосодержащие вещества. Они не знают, чем заняться, и соглашаются попробовать «новенькое» в жизни, чтобы убить время;
- Важно понимать причины употребления. Подростки говорят о том, что хотят с помощью психоактивных веществ расслабиться, снять стресс. Они повторяют слова взрослых. Научите ребенка расслабляться адекватными способами, справляться с трудностями, не прибегая к помощи химии.
- Другая причина употребления – желание стать увереннее. Тот же эффект оказывают спиртные напитки. Подросток раскрепощается. Если Вы видите, что у Вашего ребенка есть проблемы с самооценкой, помогите ему. Сводите к психологу. Найдите занятие, благодаря которому он сможет развить свои навыки и умения. Любой успех поднимает уверенность в себе.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме. Дети, у которых есть контакт с родителями, гораздо реже пробуют что-то запрещенное. Они знают, что в случае трудностей им есть, на кого опереться. Они знают, что родители всегда на их стороне. Это очень важно. Родители, которые только критикуют: «Ты дворником хочешь стать, что ли? Глупее ничего не мог придумать? Откуда только у тебя руки растут! Имей в виду: с твоей внешностью можно рассчитывать только на себя, поэтому учись как можно лучше!» и так далее, рискуют будущим своих детей. Представьте, что Вас – взрослого человека – постоянно с кем-то сравнивают, говорят, что Вы ни на что не годны, что от Вас одни неприятности, что Вы ничего не цените.

Каково это слышать? Не ставьте ребенка в положение, в котором не хотите оказаться сами, и тогда у него не будет потребности самоутвердиться с помощью наркотиков или алкоголя.