

Профилактика употребления наркотиков

Почему подросток обращается к наркотикам?

Механизм начала потребления наркотиков - соединение двух составляющих:

- желание человека прийти к комфортному состоянию (самоощущению),
- возможность попробовать наркотик, не прилагая серьезных усилий на его поиск и приобретение.

Типичная модель приобщения к наркотикам выстраивается так:

- сначала проба табака,
- вслед за ним алкоголя,
- затем приобщение к наркотику.

И табак, и алкоголь (включая пиво), и наркотики - все это психоактивные вещества (ПАВ). Наверняка, каждый из нас не хотел бы, чтобы его ребенок приобщился к наркотикам, и задумывается о том, как этого избежать, ведь защита ребенка должна начинаться так рано, как только это возможно.

Эмоциональный контакт родителя с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда ребенок маленький, этот контакт существует непроизвольно, в подростковом же возрасте, когда дети стремятся к самостоятельности и им хочется избавиться от опеки взрослого, поддерживать эмоциональный контакт становится все труднее. Но именно в этом возрасте необходимость этого контакта возрастает.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, которые позволяют родителям знать о своем ребенке все, не прибегая к слежкам и подслушиванию. Нормы, которые помогают заметить, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.

Создайте ребенку чувство безопасности. Речь идет о потребности ребенка быть уверенным в любви и доброжелательности родителей и близких, о потребности чувствовать себя частью дружной семьи. Постройте доверительные отношения, атмосферу взаимопонимания, что бы ваш ребенок мог обсуждать с вами любые проблемы. Это вырабатывает в ребенке доверие к людям и самому себе. Дети, которые научились искать поддержке у других, не испытывают позже потребности в наркотиках, алкоголе.

Хвалите своего ребенка. Взрослые должны не только хвалить достижения ребенка, но и одобрять даже усилия и старания. У ребенка имеется основное право на похвалу.

Разговаривайте друг с другом. Каждый нуждается в общении с окружающими и хочет слышать, что говорят о нем они. Если общение не происходит, то нарастает непонимание, и вы отдаляетесь друг от друга.

Научитесь слушать и слышать. Научитесь слушать и слышать своего ребенка - внимательно, с пониманием, не перебивая, не вступая с ним в спор, не настаивая на том, чтобы быть выслушанным.

Расскажите ребенку о себе. Пусть он знает, что вы тоже были молоды и совершали ошибки. Пусть он увидит в вас не только родителя, но и друга.

Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте в доме условия и правил, которым сами не можете следовать. Пусть ваше слово не расходится с вашими поступками. Если вы последовательны, то ребенок не сможет упрекнуть вас в нечестности.

Делайте все вместе. Планируйте общие интересные дела, отдых, досуг, отпуск, активно развивайте круг интересов вашего ребенка, что бы создать альтернативу наркотикам.

Дружите с его друзьями. Ребенок имеет полное право иметь друзей и понимание с их стороны. Детям нужны приятели(друзья) среди ровесников, с которыми они могут вместе общаться, и среди взрослых, с которыми они могут себя психически отождествлять. Пусть друзья приходят к вам в дом, общайтесь с его приятелями, даже если они вам и не очень нравятся.

Показывайте пример. В своих мыслях и поступках дети подражают взрослым, и очень рано могут отличить то, что говорят родители, от того, что они делают.