

Как уберечь ребенка от наркотиков?

В любой семье родители рано или поздно начинают задумываться о том, как уберечь ребенка от возможных бед, в том числе от употребления наркотиков. К сожалению, универсальных рецептов не существует, но есть ряд профилактических мер, соблюдение которых поможет избежать неверных решений и необдуманных поступков. И суть их в первую очередь заключается в здоровом образе жизни семьи.

Доброжелательность, доверие, уважение личности подростка – главные условия общения внутри семьи. Для этого необходимо не терять связи с ребенком, особенно подросткового возраста, быть в курсе его интересов и круга общения.

Интерес к наркотикам может появиться у ребенка, когда он видит пример употребления психоактивных веществ близкими людьми (родители, родственники, друзья), тем не менее, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия:

- 1) ребенок должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения в семье;
- 2) ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе;
- 3) ребенок должен иметь полезное увлечение.

Есть несколько надежных правил для родителей, которые позволяют вам не потерять контакт с ребенком и удержать его от опасных экспериментов:

- 1) чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
- 2) поощряйте его инициативу, цените его мнение;
- 3) относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
- 4) помогите организовать досуг ребенка так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);
- 5) интересуйтесь делами ваших детей, их увлечениями, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;

б) любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами;

7) воспитывайте его самостоятельным, ответственным человеком, который способен предвидеть последствия своих поступков и нести за них ответственность. Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам.

Как обсудить с ребенком тему о наркотиках? - Давайте разберемся!

1) Для разговора о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, прошел сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите, что они думают о наркотиках. Но говорить следует без описания свойств наркотиков, без конкретных названий.

2) Не читайте наставлений, но расскажите детям о своей позиции по отношению к наркотикам. Дайте им точную информацию. Не скрывайте от подростков ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь их запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: «запретный плод сладок».

3) Обсуждайте здоровую альтернативу наркотикам — спорт, хобби, книги, путешествия. Поддерживайте здоровые увлечения ваших детей, чаще организовывайте совместный семейный досуг (совместные занятия спортом, путешествия и т.п.).

4) Вы должны быть для них примером, так что не ждите, что они воспримут вас всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или выпиваете каждый вечер.

5) Поговорите с ними о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как этому противостоять.

Чаще всего дети соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть изгоем в своем круге общения или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, которых они считают авторитетными, чтобы их самих уважали и не считали трусами. Многие соглашаются даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания и интереса попробовать наркотик. Именно поэтому нужно

научить ребенка твердо отказываться от наркотиков. Сказать «нет» - это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые, состоявшиеся люди. Важно вместе с ребенком отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно. Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть ваш ребенок старается остаться хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Ребенку нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым - просто помогите ему это осознать. Он должен понимать, что если интересы его круга общения заключаются в употреблении наркотиков, то необходимо сменить круг общения на другой, не ведущий к саморазрушению. Это сложно, поэтому ребенку будет нужна ваша поддержка. Одному ему не справиться.

б) Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

7) Расскажите детям об ответственности (в том числе уголовной), которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.

8) Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом. Станьте другом для своего ребенка!

9) Если же вы считаете, что ребенок не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ – вы всегда можете обратиться за анонимной (бесплатной) консультацией к специалисту, который в доступной форме сможет донести до вашего ребенка достоверную информацию.

** Все эти советы также применимы к проблеме с алкоголем среди подростков.*

Контакты

- По вопросам консультации, в том числе анонимно обращайтесь: КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» (Киров, Студенческий проезд, 7)
- Вы можете задать свой вопрос и получить онлайн-консультацию на нашем сайте: <https://kirov-ond.ru/>
- Телефон горячей линии по вопросам оказания наркологической помощи: (8332) 45-53-70 (КРУГЛОСУТОЧНО).
- Запись на прием (8332) 53-00-97 в рабочее время.