

## Информация для родителей. Как уберечь подростка от наркотиков?

В настоящее время попасть под влияние какой-либо пагубной привычки не так уж и трудно: мир полон соблазнов и сомнительных удовольствий, особенно если ты подросток.

Особенность подросткового возраста такова, что подростки, находясь в поиске себя, тянутся ко всему новому и неизвестному. В связи с этим возникает вопрос: «Как уберечь подростка от употребления наркотических средств и психоактивных веществ, алкоголя и курения?».

Среди основных причин употребления наркотических средств и психоактивных веществ подростками, можно выделить следующие:

- одиночество;
- любопытство;
- подражание.

Часто подросток начинает пробовать наркотики из-за того, что не чувствует поддержку родных и близких: ему кажется, что его никто не понимает, никто не любит, что он одинок и никому не нужен. Одиночество или отсутствие близкого человека рядом как причина употребления наркотиков решаема: родным и близким подростка необходимо создать такую психологическую обстановку в семье, в которой он не будет чувствовать себя одиноким, наладить с ним доверительные отношения.

Любопытство подростка можно удовлетворить, проинформировав его о последствиях употребления наркотических средств и психоактивных веществ, об их разрушительном действии на молодой организм. Можно вместе с ним посмотреть видеоролики и фильмы на эту тему с последующим обсуждением. Вполне возможно, что достоверная информация о том, какое будущее его ждёт, если он поддастся сомнительному соблазну, поможет ему отказаться от употребления этих опасных веществ.

Если говорить о такой причине, как подражание сверстникам или другим авторитетным людям, мы сталкиваемся с вопросом: «Как помочь подростку избежать негативного влияния компании сверстников?». Подростковый возраст, по сравнению с детством, примечателен тем, что для них на первый план выходит интимно-личностное общение. В связи с этим повышается авторитет сверстников, а авторитет взрослых, наоборот, снижается. К этому возрасту необходимо «готовиться» заранее. В первую очередь, родителям необходимо на своём примере показывать детям, что можно делать, а чего делать не желательно. Следует воспитывать самостоятельность, независимость, повышать общий уровень знаний ребёнка, а заодно и свой, для того, чтобы подросток знал о последствиях того или иного действия, умел разбираться в людях и, как следствие, мог определиться, кто из окружающих делает его лучше, а кто оказывает негативное влияние.

Взрослым следует постоянно уделять внимание воспитанию характера ребёнка: его умению постоять за себя, противостоять давлению окружающих, отказываться и говорить «Нет!» без угрызений совести за отказ и без страха потерять уважение своих товарищей. Для этого можно использовать множество разных приёмов:

**Отказ-соглашение**, когда ты хочешь сделать то, о чём тебя просят/предлагают, но не можешь из-за какой-либо причины. Например: *«Я бы охотно принял твоё предложение, но у меня сегодня дела...»*.

**Отказ-обещание**, когда ты обещаешь сделать то, что тебе предлагают, позже. Например: *«Я пойду с тобой, но не сейчас, а как-нибудь в другой раз»*.

**Отказ-альтернатива**, когда ты предлагаешь что-то своё взамен тому, что предлагают тебе. Например: *«Давай никуда не пойдём, а посидим дома»*.

**Отказ-отрицание**, когда человек твёрдо отвечает «Нет» на предложения. Например: *«Нет, я не буду этого делать»*.

**Отказ-конфликт**, когда между людьми возникает конфликтная ситуация из-за того, что один не хочет делать то, что говорит ему другой: *«До тебя всегда так туго доходит или только сегодня?»*. В дальнейшем конфликт может перерасти в ссору с последствиями: угрозы, ругательства.

Подростку необходимо уметь здраво оценивать ситуацию и понимать серьёзность и последствия принимаемых решений. Естественно, если дело касается употребления наркотиков либо алкоголя и табака, то **«отказ-отрицание»** будет более действенным: окружающие почувствуют уверенную позицию и, вероятнее всего, прекратят давление. Объясните своему ребёнку, что если он будет твёрд, сумеет отказать, то с ним не перестанут общаться, он не будет изгоем в компании и его не перестанут любить, но за его твёрдую позицию будут уважать и прислушиваться. А если же за отказ в компании от него отвернутся, то это была просто не его компания, где его ценили не за его личностные качества, а за его конформизм и использовали в своих целях. Такому подростку надо рекомендовать более тщательно фильтровать своё окружение, общаться с теми, кто будет способствовать его развитию, а не деградации.

Необходимо развивать общий уровень интеллекта ребёнка, его индивидуальные особенности, повышать психологическую культуру, не ограничивая при этом его свободу и не заставляя бороться за вашу любовь и уважение. Если родители не общаются с ребёнком, не интересуются его проблемами, сами не подаёт положительный пример, то все вышеизложенные приёмы, скорее всего, не будут использованы подростком.