**РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ.**

К сожалению, уровень информированности родителей о психоактивных веществах (ПАВ) явно недостаточный. Прежде всего не хватает знаний для профилактических бесед с ребенком. А если беда все-таки стряслась, родители часто они не могут вовремя определить, что ребёнок пробовал наркотики, и принять соответствующие меры. Нередко проходит значительное время (которое так дорого!): многие месяцы, иногда до двух лет – пока родители начинают догадываться. Положение усугубляется известными закономерностями: употребляющий наркотические вещества дома **будет усиленно скрывать данный факт** («да я просто пива с друзьями выпил», «спать хочу», «устал что-то», «да поругался, неважно себя чувствую» и т.п.), а когда это станет невозможно, до последнего **будет отрицать наличие зависимости**. И вообще помните: **на всех стадиях наркомании характерно отрицание пристрастия к зависимости, что способствует формированию аддиктивного поведения.**

**Что же такое «аддиктивное поведение» или «зависимое»?**

* это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций (Короленко Ц. П., Донских Т. А., 1990).

Наркотическое действие трудно определить незнающему человеку! Подросток поначалу может выглядеть нормально, быть обходительным и вежливым с родителями. Его могут выдать суженные зрачки, но для этого надо специально заглянуть в глаза, а наркоманы умеют «технично» отводить взгляд в сторону. Не думайте, что близкие и доверительные отношения с детьми сами по себе являются гарантией безопасности: жизнь богата на сложные ситуации, и ваш ребенок множеством различных способов может оказаться втянут в употребление наркотиков – а сказать Вам об этом испугается или посчитает предательством по отношению к друзьям (а то и к Вам – пожалеет ваши нервы).

Любое **регулярно** странное поведение: перевозбужденность (неудержимая веселость), быстрая смена эмоциональных состояний или, напротив, пассивность, отсутствующий взгляд в телевизор после позднего прихода, постоянный сон утром и днем, безразличие к прежним интересам – повод задуматься. Конечно, это могут быть физическое недомогание или стресс (его последствия), однако в любом случае стоит проверить! Но как?

Прежде всего родителям стоит усвоить, что речь идет о целом сочетании физиологических и психологических явлений, при которых употребление психоактивных веществ постепенно начинает занимать в жизни и системе ценностей главное, ведущее значение. Ведущая характеристика многочисленных симптомов — это сильнейшая потребность, которая не поддается сознательному контролю. Основные этапы[[1]](#footnote-1) возникновения зависимости и мотивы, двигающие человеком, пробующим и употребляющим психоактивные вещества, таковы:

**1 этап – первая проба** (любопытство; желание попробовать; неумение сказать «нет»; стрессовая, конфликтная ситуация; желание быть «своим» в группе);

**2 этап – этап привыкания и получения удовольствия** (желание получить удовольствие; поиск компании; постепенное сужение интересов);

**3 этап – возникновение проблем** (финансовые трудности – постоянный поиск денег; конфликты с друзьями, родителями, законом, полицией; резкое сужение интересов, ограниченных потребностью в наркотике; проблемы со здоровьем: ломка, инфекционные и венерические заболевания и т.п.; потеря работы или неуспеваемость в школе, вузе);

**4 этап – регулярное употребление, наркотик становится целью** (постоянная потребность; попытка самоубийства или «передозировка»; продолжительность жизни не более 10-15 лет; антисоциальный и криминальный образ жизни, готовность на все ради «дозы»).

Этапы (стадии) выделяют и по-другому, но суть одна: после **«первых проб»** из любопытства, стремления «стать как все» по механизму условно­го рефлекса формируется **групповая зависимость**: прием вещества в обычных для этого условиях или в опреде­ленной знакомой компании, вне рамок которой поначалу ребенок не испытывает желания к употреблению психоактивных средств. Но довольно скоро появляется и **психическая зависимость** – появление потребности принимать психоактивное вещество, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения. Она перерастает в **патологическое (неодолимое) влечение к наркотику** (неудержимое побуждение к немедленному введению в организм психоактивного вещества). В силу того, что химические соединения, входящие в состав наркотика, включаются в состав организма, проявляется **физическая зависимость**:резкое прекращение приема препаратов вызывает расстрой­ства, определяемые как абстинентный синдром (физические мучения, эмоции тос­ки, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии, вплоть до попыток самоубийства). Но дело этим не заканчивается: наступает **повышение толерантности (чувствительности) к наркотику** – попросту говоря, привыкание, и в результате необходимая доза возрастает **в 10-100 раз** по сравнению с первоначально вводимой, что еще быстрее разрушает организм и жизнь наркомана.

Как видим, здесь наглядно отражена главная опасность – скрытый характер возникновения зависимости, разнесенность во времени «соблазна» и его страшных последствий. Это яма без дна, настоящий ад, в который может провалиться и Ваш ребенок, если Вы не будете бдительны!

Вот признаки, на которые стоит обратить внимание.

**1. Физиологические изменения:**

• внешний вид и поведение человека, принимающего наркотические средства, напоминает состояние алкогольного опьянения, но отсутствует запах алкоголя изо рта вообще или запах слаб (не соответствует состоянию);

• изменение сознания: сужение, искажение, помрачение, дезориентация в пространстве и времени, возникновение галлюцинаций;

• изменение настроения: настроение, не соответствующее данной ситуации, беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, быстрая немотивированная смена эмоциональных состояний;

• изменение оттенков кожных покровов: бледность лица и всего тела, либо, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища, мраморность, блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки со слабой реакцией на свет;

• изменение слюноотделения: сухость губ, осиплость голоса, сухость во рту вследствие пониженного слюноотделения или, наоборот, выраженное слюноотделение;

• хронический кашель;

• изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, театральность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»);

• снижение памяти и внимание, затруднения в выполнении привычной работы;

• часто возникающие и неожиданно проходящие состояния, напоминающие простуду: озноб, тошнота, рвота и диарея, головные боли;

• потеря аппетита, похудение или чрезмерное потребление пищи;

• плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

**2. Личностные изменения** (здесь важна критическая сумма тревожных проявлений):

• изменения в психоэмоциональной сфере Вашего ребенка (внезапные общие перемены в поведении ребенка; резкие перепады настроения в короткий промежуток времени; стремление к немедленному удовлетворению своих желаний; ограниченное, одностороннее отношение к проблемам и их разрешению; эмоциональная заторможенность; болезненная реакция на критику);

• изменения отношений в Вашей семье (конфронтация с родителями, ломка семейных устоев; уход от ответов на прямые вопросы; отказ обсуждать с Вами свои проблемы; полный отказ от общения с Вами; разрастание конфликтов);

• изменения в отношениях с друзьями у Вашего ребенка (все большее охлаждение к прежним друзьям, не приглашает их в гости; снижение интереса к друзьям и знакомым противоположного пола; новые знакомства с теми, кто намного старше, с людьми со странностями, которые явно избегают встреч со старшими членами семьи);

• потеря желаний у Вашего ребенка (падение интереса к учебе и приобретению новых знаний; равнодушие к школьным предметам, спорту и прежним увлечениям; неопрятный внешний вид);

• низкая самооценка (проявление чувства безнадежности и беспомощности; ощущение себя виноватым; частое состояние печали, чувство ущербности, обиды и страха; ощущение собственной неполноценности; усиливающаяся неуверенность в себе; социальная изолированность и обособленность);

• игнорирование, отказ (обвинение других в собственных безответственных действиях и поступках; игнорирование разговоров о вредных привычках; оправдание неблаговидных поступков сверстников, выгораживание молодежи как таковой в ее асоциальных проявлениях);

• опоздания (систематические опоздания в школу, вуз и на занятия; все более поздние возвращения домой; потеря чувства времени);

• безрассудство, равнодушие к опасности (все возрастающая склонность к риску и поиск сильных нервных потрясений; усиливающаяся импульсивность; преувеличенная самоуверенность);

• враждебность, ожесточенность к другим (возрастает вызывающее неповиновение правилам и распоряжениям; растет враждебность и угрожающий вызов в поведении; в гневе способен крушить и ломать домашнее имущество; может сознательно нанести себе увечье; вранье, изворотливость, лживость).

**3. Изменение в привычках и образе жизни:**

• необъяснимые отлучки (регулярные опоздания домой; привычка подолгу отсиживаться в своей комнате; частые отлучки из дома на короткое время; уход из дома на несколько дней);

• равнодушие к дому (домашние обязанности больше не выполняются совсем или выполняются под нажимом и раз от разу; дети забывают или отказываются принимать участие в домашних праздниках);

• заметные изменения в дружеском общении (дети могут стать неожиданно очень популярными; чрезмерная хвастливость; беспорядочные связи);

• сон как показатель перемен (сон приобретает рассеянный характер).

• аморальные и криминальные тенденции в поведении (кражи и распродажа домашнего имущества; постоянное утаивание личного имущества; из дома пропадают лекарства и алкоголь);

• изменения в личной комнате ребенка (комната часто проветривается; признаки постоянного использования освежителей воздуха, освежителей дыхания, духов и одеколона; стараются не впускать никого к себе в комнату).

 **Тактика поведения родителей при обнаружении у подростка признаков употребления ПАВ:**

* Оставайтесь спокойными, не впадайте в панику. Помните, что страх и паника – плохие советчики.
* Удержитесь от упреков и угроз. Не читайте мораль.
* Найдите возможность побеседовать с подростком после протрезвления.
* Узнайте о причинах (скука, любопытство, не смог отказать и др.) чтобы помочь ребенку впредь не пробовать наркотики или алкоголь.
* Стимулируйте ребенка на откровенный разговор.

Обоснуйте свое требование прекратить пробы алкоголя, психоактивных веществ (это противозаконно; употребление ПАВ может повлиять на здоровье сейчас или в будущем; можно себе испортить репутацию в глазах потенциального работодателя и лишиться надежд на престижную и хорошо оплачиваемую работу; наркотики не являются выходом из сложных жизненных ситуаций;

* Потребуйте, чтобы впредь, когда подростку предложат попробовать что-либо, он отказался.
* Посоветуйте, как можно решить скуку, любопытство здоровыми способами.
* Предложите ребенку вместе обратиться за помощью к специалисту.
* Сообщите ребенку, что вы предпримите, если ваши требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о ваших возможных действиях. Это может повлиять на его решение придерживаться ваших требований, и, в случае их нарушения, поможет избежать чувства несправедливости и обиды.
* Позитивно завершите разговор. Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен.

**Помните: Человек, страдающий от наркотической зависимости, не может самостоятельно отказаться от наркотиков!**

В борьбе с таким страшным врагом, как наркомания, нельзя позволить себе питать иллюзии – само не пройдет, не «рассосется», не закончится (вернее, закончится только вместе со здоровьем и жизнью). Однако не зря говорят: предупрежден – значит, вооружен. Надеяться только на правохранительные органы, на школу и т.п., не обращать внимания на распространенность и коварность угрозы – значит, отгораживаться от реальной ситуации, от того, что беда может прийти в каждый дом. Это наша общая беда, и только общими усилиями мы можем справиться с ней.

[Семья](http://www.ahtidrug.ru)… Такое простое слово – и такое сложное, такое многообразное по сути явление! Ведь конкретика взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, особенности быта, привычки, семейные ритуалы, сами принципы общения и взаимопонимания (или взаимонепонимания) – все здесь очень индивидуально. «Все счастливые семьи одинаковы…» – писал Л.Н. Толстой, но это означает в нашем случае, что есть общее представление о «нормальной», состоявшейся (пусть и не так интересной художнику) семье, которая обеспечивает требуемый минимум благосостояния, социальной защиты, создает условия для гармоничного развития и социализации детей до достижения ими психологической и физической зрелости.

Поскольку пути достижения семейной гармонии различны, во многом индивидуальны, не существует единственного «волшебного» рецепта воспитания ребёнка, чтобы он не стал наркоманом. Важно, однако, представлять значимость роли семьи в снижении такой возможности. Увы, родители недооценивают влияние СМИ и друзей ребёнка на его представление о наркотиках. А между тем **СМИ почти не дают информации, препятствующей пробе наркотиков!** Так что в силу нередко негативного влияния современной городской («уличной») среды, в силу во многом формального отношения школы к проблеме наркотизации – семья для подростка часто остается чуть ли главным защитным барьером, главной опорой. И эта опора должна быть крепкой!

Но в таком случае родители должны осознавать, что **именно они** изначально формируют у ребенка представление о нормах и ценностях жизни, именно они способны оказать огромное влияние, как положительное, так и отрицательное, на приобщение подростка к наркотикам. Но как же трудно сделать сознательными даже не детей – родителей! Ведь к наркотикам тоже ведут разные дороги, и одна из них – поощрение употребления алкоголя и табакокурение.

Многие родители убеждены, что, поощряя подростка «немного выпить» за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». Однако разумное отношение к алкоголю – результат вовсе не обучения, а социальной зрелости личности. Исследования показывают, что дети, рано получившие право выпивать дома «под присмотром», часто пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они «умеют обращаться с алкоголем», что у них есть негласное разрешение родителей на выпивку. Это формирует более легкомысленное отношение к наркотикам (наличие вредной привычки, которая «не мешает жить»), но, кроме данной психологической особенности, возникает и физиологическая: происходит чрезвычайно быстрое развитие зависимости к снотворно-седативным веществам. Высокая толерантность, терпимость к алкоголю — веществу той же фармакодинамической группы, усугубляет быструю привычку к снотворным. Даже простое употребление снотворных в «обычных» дозах формирует у алкоголиков привыкание. При комбинации двух и более таких факторов (алкоголизм, частое употребление алкоголя в раннем возрасте, употребление снотворно-седативных препаратов, никотиновая зависимость) резко снижается устойчивость индивида к заболеванию наркоманией. Ведь в основе алкоголизма, табакокурения, наркомании, токсикомании лежит общий признак: формирование болезненной психической и физической зависимости и потребности в регулярном приеме отравляющего вещества.

Выпивая или закуривая впервые – так же, как и пробуя наркотик, – подросток всего лишь хочет получить удовольствие. И в том, что с этой наивности начинается губительный, ломающий жизнь обман, виноваты не только они, но и все мы, и родители, родные в первую очередь. Потому что не предупредили, а следовательно, предали. Родителям необходимо, во-первых, **самим** не злоупотреблять алкоголем и наркотиками, а во-вторых, приучить ребёнка к тому, что не все его желания будут удовлетворяться немедленно. В современном обществе более 80% отцов наркозависимых подростков страдают алкоголизмом! А ведь распространены и другие семейные пороки, толкающие к наркотикам: родительское принуждение и насилие как привычка, нежелание понимать специфические проблемы подростка, равнодушие к ним, отсутствие контроля. Подростки могут пытаться справиться с семейными проблемами при помощи наркотиков. Вот почему чаще случаи употребления ПАВ встречаются среди детей из неполных семей или воспитываемых приемными родителями, где сложнее сами отношения, тяжелее груз проблем. Однако и благополучные семьи также испытывают трудности. Причиной нарушений воспитательной функции семьи может стать и отсутствие у родителей соответствующих знаний и навыков, и нарушения в отношениях (конфликты по вопросам воспитания, чрезмерная опека или, напротив, снисходительность, вмешательство других членов семьи и т. д.).

Главной проблемой, как правило, является положение ребенка в семье и отношение к нему родителей. В неблагополучных семьях у родителей зачастую проявляются различные психогенные отклонения: проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, жестокость и эмоциональное отвержение, неразвитость родительских чувств и т.д. Неблагополучные семьи разделяют на конфликтные, кризисные и проблемные.

**Конфликтные семьи.** Во взаимоотношениях супругов и детей есть сферы, в которых интересы, потребности, намерения и желания членов семьи приходят в столкновение, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Брак может длительно сохраняться благодаря взаимным уступкам и компромиссам, а также другим скрепляющим его факторам.

**Кризисные семьи.** Противостояние интересов и потребностей членов семьи носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семейного союза. Члены семьи занимают непримиримые, и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. Кризисные браки распадаются или находятся на грани распада.

**Проблемные семьи.** Для них характерно появление особо трудных ситуаций, способных привести к распаду брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других, чрезвычайных жизненных обстоятельств. В современной России это наиболее распространенная категория семей, где вероятны перспективы обострения семейных взаимоотношений или появление тяжелых психических расстройств.

**В большинстве случаев подростковой и юношеской наркомании** в период, предшествующий наркотизации, обнаруживаются признаки одного из типов семей: [**деструктивная семья**](http://www.ahtidrug.ru) (автономия и сепарация отдельных членов семьи, отсутствие взаимности в эмоциональных контактах, хронический супружеский или родительско-детский конфликт); [**неполная семья**](http://www.ahtidrug.ru) (один из родителей отсутствует, что порождает, прежде всего, размытые границы между матерью и ребенком); [**ригидная, псевдосолидарная семья**](http://www.ahtidrug.ru) (безоговорочное доминирование одного из членов семьи, жесткая регламентация семейной жизни, подавляющий тип воспитания); [**распавшаяся семья**](http://www.ahtidrug.ru) (один из родителей живет отдельно, но сохраняет контакты с прежней семьей и продолжает выполнять в ней какие-либо функции, при этом сохраняется сильная эмоциональная зависимость от него).

Типичные особенности таких семей: крайне эмоциональное, ранимое и **болезненно-острое отношение** подростков к своим родителям и их проблемам (особенно если мать холодна в общении, неэмоциональна, строга и несердечна); нередкий [**конформизм**](http://www.ahtidrug.ru) **и попустительство** родителей, вплоть до готовности идти на поводу у подростка (как способ избегания эмоционально-близких отношении с подростком: «Я сделаю, как ты хочешь, только отстань» или «Что еще тебе нужно? У тебя все есть»); **использование ребенка как средства давления и** [**манипуляции**](http://www.ahtidrug.ru)супругами друг другом («Не кричи на меня: видишь, ребенок от этого страдает!»); **непоследовательность** в отношениях с ребенком: его то приближают к себе, то отдаляют независимо от особенностей его поведения; **изолированность, автономность** членов семьи и их дел друг от друга (семейная жизнь низводится до совместного быта); [**директивный стиль**](http://www.ahtidrug.ru) отношений и [**эмоциональное отвержение**](http://www.ahtidrug.ru); запутанность (невыстроенность) внутрисемейных отношений и межпоколенческих границ (дедушки и бабушки активно «воспитывают» уже взрослых детей, по отношению к внукам обнаруживая гиперпротекцию и попустительство, разрешая им то, что не позволяют родители – и т.п.).

Данные особенности семейной ситуации приводят к повышению риска наркотизации, так как у подростка **не формируется чувство ответственности за себя, свою жизнь и свои поступки. А эта несформированность в период до начала** [**наркотизации**](http://www.ahtidrug.ru) **является общей чертой всех будущих наркоманов.** Идеальный кандидат в наркоманы – социально-пассивный, социально-безответственный подросток, ориентированный на потребление и не научившийся прикладывать значительные усилия для построения своего будущего.

Помимо общих черт, в каждом из типов проблемных семей складываются и специфические особенности отношений. В [**деструктивных семьях**](http://www.ahtidrug.ru) наркотизация и связанное с ней поведение направлено, прежде всего, на компенсацию [дефицита эмоциональных контактов](http://www.ahtidrug.ru) в семье или выступает как средство ухода от давления семейных конфликтов. Подросток ищет и находит вне семьи то, что он отчаялся найти в семье. Основой развития [**внутриличностного конфликта**](http://www.ahtidrug.ru) ребенка, средством снятия которого выступают наркотики, является [**межличностный конфликт**](http://www.ahtidrug.ru). В [**неполных семьях**](http://www.ahtidrug.ru) наркотизация иногда имеет ярко выраженный [**демонстративный компонент**](http://www.ahtidrug.ru)**:** наркотик может использоваться подростком как средство выделиться (отделиться) для достижения большей независимости. В [**ригидных семьях**](http://www.ahtidrug.ru) наркомания подростка – крайняя форма протеста против системы отношений, игнорирующей его возросшие возможности, [интересы](http://www.ahtidrug.ru) и [потребности](http://www.ahtidrug.ru). В [**распавшихся семьях**](http://www.ahtidrug.ru) наркомания подростка может выполнять функцию ослабления и даже преодоления сохранившейся семейной подструктурой эмоциональной зависимости от родителя, проживающего вне семьи родитель, с которым живет подросток, чаще всего, узнав о его наркомании, скрывает этот факт от родителя, живущего вне семьи).

Однако, какими бы ни были особенности и исходная ситуация, после обнаружения наркомании у подростка его болезнь становится общесемейной реальностью, поэтому с позиций семейной психологии наркоманию у подростков и молодежи можно рассматривать как крайнюю форму [**семейного кризиса**](http://www.ahtidrug.ru). Ведь обнаружившийся факт наркомании будет по-разному переживаться и использоваться разными членами семьи, а отношение к наркомании у них будет во многом определяться их зачастую неосознаваемыми отношениями друг к другу, отчего семейное взаимодействие или поведение кого-то из членов семьи может стать фактором, запускающим и фиксирующим наркотическое поведение. Внутрисемейные отношения будут все более и более психопатологизироваться.

Связанный с наркоманией семейный кризис – это отдельная тема, и сказанного достаточно, чтобы осознать первостепенную важность семьи и семейных отношений в профилактике наркотизации. К сожалению, среди родителей, согласно опросам, все еще распространены опасные заблуждения: значительная часть родителей считает себя некомпетентной в данном вопросе (дети якобы знают о наркотиках больше их); другая часть убеждена, что беседы родителей мало влияют на решение подростка попробовать наркотик; третьим кажется, что хватит одного разговора, четвертым – что лучше вообще не говорить о наркотиках, чтобы не возбуждать интерес к ним... Но ведь от скрытой угрозы нельзя избавиться, перестав ее замечать: если это вызов семье и семейным ценностям, жизни и здоровью, нельзя просто отмахнуться или отделаться незнанием! **Воспитание, не реагирующее на вызовы времени, рискует дать совсем другие плоды**. Это закон жизни, который еще никто не отменял.

Дорогие родители! Есть также **распространенные ошибки общего характера**, делающие вашего ребенка психологически уязвимым – в том числе и по отношению к употреблению наркотиков. Полезно придерживаться такой линии в воспитании, когда ребёнок ощущает опеку и внимание родителей, и в то же время имеет пространство для независимых действий, зная при этом, что ему доверяют. Гипопротекция (отсутствие опеки) и гиперпротекция (сверхопека) способны исковеркать формирующуюся личность, вызывать предрасположение к наркомании и алкоголизму.

Если ребенок спокоен, послушен, мягок, никогда не спорит, легко контролируем – задумайтесь: ведь таким же податливым он может быть и в компании друзей! Воспитанные «в строгости» дети привыкают к тому, что всё за них решают родители, к самостоятельным решениям они не привыкли. Более того, компания покажется территорией свободы по сравнению со слишком строгими домашними рамками, и к внешней мотивации «пробы» добавится внутренняя. Как только появляется возможность уйти из-под всеобъемлющей опеки, у детей обостряется реакция эмансипации: они нарушают все родительские запреты и стремятся «на волю». Но из-за несформировавшейся самостоятельности, неумения постоять за себя, уходя из-под одного влияния (родителей), они попадают под другое, куда более непредсказуемое и опасное.

Есть и иной тип неправильного воспитания, встречающийся в семьях, где дети часто болеют. Болезнь ребёнка становится всеобщим центром внимания, его ограждают от малейших усилий, от физического труда, от обязанностей – в результате при столкновении с жизнью такой ребёнок пытается уйти от решения проблем, и в частности, с помощью наркотиков. Ведь в ребенке нужно воспитывать сильную, самостоятельную личность, чтобы он накопил опыт собственных побед, а не поражений. Психологическое содержание «слабостей»: энуреза, заикания, алкоголизма, наркомании – вполне может быть своеобразной защитной реакцией (сильный «защищается» победами, слабый – поражениями и неудачами, вызывая жалость, сочувствие, участие). Если в детстве слабость превращается в своеобразное «конкурентное» преимущество (не привлекают к труду, привыкают к регулярным «провалам» в любом занятии, стараются «не тревожить» и т.п.), то останавливается внутреннее развитие. По мере взросления, когда такой способ защиты становится все менее действенным, в ход идут более радикальные: депрессии, неврозы, алкоголизм, наркомания – вплоть до суицида. И часто – из-за накопленного опыта вечно слабого и побежденного.

Еще один вариант неправильного воспитания, обычно в состоятельных семьях, – «исполнение всех желаний» (детей слишком балуют, задаривают дорогими подарками, в общем, действуют по закону: «для ребёнка – всё»). У ребёнка может сформироваться своеобразный «паралич воли», неумение сопротивляться соблазнам, ощущение, что желание должны обязательно выполняться. Но ведь главное свидетельство любви к детям – не дорогие подарки, которые, напротив, нередко маскируют недостаток внимания!

Важно, чтобы родители уделяли внимание своим детям, стремились организовать свободное время подростка в соответствии с его интересами, приобщать ребёнка к здоровому образу жизни, следили, чтобы ребенку было чем себя занять (не навязывали что-либо, а предлагали, старались формировать интерес – отсутствие определенных занятий, скука являются для подростка очень рискованной ситуацией). Быть тактичными и одновременно осуществлять разумный контроль непросто, но необходимо!

**Есть простые приемы и принципы, помогающие родителям лучше понимать собственных детей и формировать у них чувство самоуважения** (это залог разумного и ответственного поведения!).

Покажите вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей: подтверждайте ребенку, что Вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.); позвольте ребенку выражать его собственные чувства; докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Внимательно следите за лицом ребенка и его движениями («языком тела»). Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.), но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к руке.

Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно и саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, отражающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и т. п.

Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки»).

Дайте вашему ребенку почувствовать ответственность за какую-нибудь реальную работу. Ребенок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать хорошее отношение к себе.

Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

**Семейные идеалы и ценности, привитые в детстве, помогут ребенку самому сказать «нет» наркотикам.**

1. [↑](#footnote-ref-1)