

Подросток и наркотики: 6 правил для родителей



+18



Учите получать удовольствие



Наркотики, как и алкоголь, — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны.

Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.



Готовьтесь к разговору

Ребенок все равно узнает о наркотиках — в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики — и «тяжелые», и «легкие». При этом общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят — подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество.





Успех—это другое

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются успешностью — многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У подростков возникает ложная мысль: «Употребляешь наркотики — тебя ждет успех». Что необходимо делать?

1. Ведите себя тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные».
2. Будьте примером для ребенка. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни вместе со своими детьми.





4 Знайте друзей

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать. С самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. Часто ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками.

Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.





Создайте доверительные отношения

Очень важен психологический климат в семье — насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями. Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать.

Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций — наркотик станет им заменителем.



6 Самое важное

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка убережет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной – на общение с детьми часто не хватает времени.

Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.



Если есть подозрения...

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны — ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) позвоните на федеральную линию детского телефона доверия **8-800-2000-122** и профессиональные психологи вам помогут

8-800-2000-122

бесплатно, анонимно, круглосуточно

