Что нужно знать родителям советы и рекомендации, которые помогут уберечь вашего ребенка

**Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики:**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

**Родители, задумайтесь!**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично, в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

**Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

- все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

**Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.**

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляете ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы себя вели, заболей ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**1. Общайтесь друг с другом.**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга.**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

- не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

- поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Ставьте себя на его место.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями.**

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажите помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален.**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без нее — задохнется дух.

**7. Подавайте пример.**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну, не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе.

**Рекомендации для родителей «Как избавиться от созависимости»**

**1. Введите четкие правила в семейную жизнь.**

Четко, по пунктам определите обязанности ребенка в семье. Если у вас есть младшие дети, поручите ему заботу о них. Не бойтесь, что старший ребенок испортит младшего. Зона ответственности за другого человека должна быть немалой. Пусть ваш ребенок возьмет на себя, по крайней мере, полное обслуживание четвероногого друга. Важно лишь, чтобы эти ежедневные обязанности лежали полностью на нем, от начала до конца. Это его участок работы, в которой больше никогда и ни при каких обстоятельствах не влезает ни один из членов семьи.

Можно поручить ему и любые другие обязанности по дому. Главное, не подходить к этому вопросу формально, не контролировать и никогда не подстраховывать. Увидите, что в любом состоянии и при любых обстоятельствах он сможет выполнять свои обязанности. Ведь вы тем самым оказываете ему ту степень доверия, которую он будет стараться оправдать, дайте ему возможность почувствовать себя взрослым и значимым.

**2. Передайте ответственность за ребенка ему самому.**

С определенного дня подросток сам, и только он, отвечает за наркотики и свое состояние, за свою способность или неспособность учиться и работать. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь занимаетесь собой и своими проблемами:

а) перестаньте контролировать, куда и с кем он пошел — это его дело;

б) прекратите подслушивать телефонные разговоры — это унизительно для вас обоих;

в) перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены. Основной принцип семейной жизни; «Мы еще раз готовы тебе поверить и помочь, если помощь нужна лично тебе»;

г) перестаньте давать ему деньги: «деньги, которые есть в нашей семье, это наши деньги и заработаны не тобой. У нас тоже есть свои желания и потребности, которые мы игнорировали в течение многих лет. Теперь мы решили жить иначе и, наконец подумать о себе».

Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, являясь, например, студентом, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некую сумму, которую он может тратить по собственному усмотрению. Если же он продолжает употреблять наркотики и утверждает, что не способен учиться, так как плохо себя чувствует, потерял память и внимание, то предложите ему найти работу.

Избегайте любых академических отпусков. Не реагируйте на угрозы неизбежной службы в армии. Это еще один способ шантажа. Он пытается в очередной раз вас напугать; «Меня отправят в горячую точку и убьют». Объясните ему, что у него два выхода; либо пойти в армию, либо пройти курс реабилитации. Терпеливо и спокойно сообщайте ему это, как некую данность. Вы увидите, что количество жалоб на здоровье резко уменьшится.

Если же подросток работает, и позволяют финансовые возможности семьи, разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Не давайте больше ни копейки, пусть определяет и планирует расходы сам.

Не расплачивайтесь с кредиторами. Это не ваша проблема. Не поддавайтесь на шантаж, что он будет вынужден пойти на грабеж и преступление. Скажите спокойно, что это его выбор, и отвечать перед собственной совестью и законом тоже будет он сам. Предложите ребенку заработать одолженную сумму.

**3. Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой.**

Это должны быть открытые и теплые отношения, не угрожающие ему активизацией собственного комплекса вины и выслушиванием непрерывных упреков. Не навязывайте ребенку собственного мнения и своих оценок. Он имеет право думать иначе. Если ребенок испытывает тягу к семье и общению, вспомните о том, что раньше существовали совместные семейные праздники и выходные. Проводите время вместе. Если же он всегда предпочитает другой досуг, попробуйте проанализировать, почему так происходит.

При любом конфликте старайтесь вслушаться и понять, что он хочет вам объяснить. В первую очередь услышьте, а уже потом оценивайте и классифицируйте. *Если же вы хотите выразить свои негативные чувства, то помните несколько главных правил:*

а) начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;

б) обсуждайте конкретный случай и избегайте обобщений по принципу «Ты всегда...» или «Ты никогда...»;

в) ваша задача — высказать свои чувства. Не старайтесь обидеть или унизить ребенка. Понаблюдайте за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;

г) стремитесь закончить разговор конструктивным предложением на будущее в дружелюбной форме.

Перестаньте играть его и своими чувствами. Избегайте упреков и истерик. Родители, постоянно подозревающие ребенка в чем-то дурном, с тревожным взглядом и заплаканными глазами, не вызывают доверия и желания открыться. В семье не должно быть секретов и тайн друг от друга. Но желание сделать разговор открытым должно быть обоюдным. Не нарушайте границы собственного Я другого человека, не пытайтесь вторгнуться в его личное пространство. Просто создайте такой эмоциональный климат в семье, когда проще рассказать что-то, даже самое неприятное, а не скрывать это друг от друга.

**4. Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости специализированной помощи.**

При этом в выборе специалиста или центра руководствуйтесь собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. Обычно профессионалы предпочитают работать не с изолированным пациентом, а со всей семьей, поскольку это дает им возможность объективно оценить сложившуюся вокруг пациента эмоциональную атмосферу.

**5. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.**

Найдите тех, кто будет поддерживать вас (например, психолог или общественная организация). Обратитесь за помощью. Постарайтесь жить так, чтобы зависимое поведение одного из членов вашей семьи не снижало качество жизни остальных. Займитесь собственным здоровьем и собственной жизнью. Составьте план изменения своей жизни и начните его реализовывать. Вернитесь к радостям жизни. Вам необходимы силы, здоровье и оптимизм для того, чтобы помочь вашему ребенку, когда он будет к этому готов.

*В целом данные рекомендации можно использовать и при других видах девиантного поведения. Семья должна знать, что изменять привычный стереотип всегда очень трудно. Это трудный и длительный процесс, требующий помощи специалистов и поддержки близких людей.*