

## **Профилактика наркомании в семье**

Наркомания — болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

Что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом?

Снизить риски развития зависимости, которые появляются уже в детском и подростковом возрасте. Родителям нужно понимать, как видят мир подростки, и на что обращать внимание, воспитывая маленьких детей.



### **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.

У детей есть особенность – раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется.

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

### **Готовьтесь к разговору**

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики – и «тяжелые», и «легкие».

Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

### **Знайте друзей**

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками.



### **Благополучная семья – залог безопасности?**

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики.

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. В таком случае, они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций – наркотик станет им заменителем.

### **Если есть подозрения**

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает, не тяните с разговорами и не намекайте. Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться – предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

### **Самое важное**

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка уберезет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей.

