

---

## ***РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ***

---

Как родители могут сохранить жизнь своего ребенка от наркомании? Есть такая притча: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они тоже позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча - подтверждение тому, что к решению проблемы детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, существует два подхода: первый - предотвратить, второй - спасти. Задача родителей - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Что же могут сделать родители? Прежде всего, обратить внимание на себя, на свое поведение и жизненную позицию. Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему ребенку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, не лучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности – великий и бесценный дар?

Ведь если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна, и не доказываем это детям на своем примере, что же мы можем противопоставить пропаганде, утверждающей: кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата и насилия, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла. Мы, родители, не имеем права забывать, что для ребенка – самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется, несознательно, но разве от этого легче? Если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети. К сожалению, в наше время родительская любовь зачастую подменяется материальным обеспечением ребенка. Купили сыну «крутой» гаджет – значит, уделили внимание. Но уверены ли вы, что в душе вашего ребенка сейчас – покой? А вдруг вместо айфона ему ужасно хочется, чтобы отец погонял с ним в футбол. Важнейшие принципы семейного воспитания – это безопасность, единство и любовь, готовность пожертвовать своим временем и энергией, ради ближнего.

Важно создать в семье такие условия для ребенка, при которых он не захочет употреблять одурманивающие вещества, чтобы обрести душевный комфорт. Станьте другом для своего ребенка - научите его справляться с множеством подростковых проблем: конфликты, низкая самооценка, неумение противостоять влиянию группы, самостоятельное принятие выбора и т.п.

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, скорее всего, не станет пробовать наркотики. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.

Трудно выработать общие правила, которые работают всегда и с каждым. Мы попытаемся предложить Вам некоторые принципы, которые, возможно, помогут сделать Ваше общение с ребенком более эффективным, или помогут взглянуть на обыденные вещи с другой точки зрения.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев: - ребенок убедится, что вы его слышите; - ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; - ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Помогите ребенку самостоятельно мыслить. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители

должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для определенных родителей невозможным. Найдите время и силы для совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения сложной жизненной ситуации с ним вместе. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Не запрещайте беспечно. Задавайте вопросы. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера ребенка, избегайте акцентировать внимание на его слабых сторонах. При обнаружении другими своих слабостей дети чувствуют боль, а напоминание о недостатках может сильно затормозить общение со взрослыми. Исследования показали, что люди, злоупотребляющие одурманивающими препаратами, обычно имеют низкую самооценку. У ребенка, имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

### ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДАВЛЕНИЮ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЯТЬ ПРАВИЛ:

---

***1. Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом.***

***В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает человека особенным, ни на кого не похожим, уникальным.***

***Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к описанию больше его хороших черт, которых он сам не назовет.***

---

***2. Обсудите вместе ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это ...» и «друг - это не ...». Пока он работает, составьте свое описание. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.***

---

---

*3. Помогите ребенку научиться говорить людям «нет». Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.*

---

*4. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если у Вас есть определенные подозрения или Вы не можете связаться с родителями его друга и обсудить интересующие Вас вопросы. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.*

---

*5. Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши установки и убеждения. Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.*

---

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье: - не пытайтесь скрыть от детей проблему. Дети смогут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен. Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать; - узнайте больше информации об алкоголизме сами и передайте ее детям. Понимание, хотя бы частично, избавляет от страха перед заболеванием; - дети часто чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности. Помогите им понять, что это не так - постарайтесь

внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Задача родителей состоит в том, чтобы научить ребенка ориентироваться в любой ситуации и принимать правильные решения. Для этого мы должны сделать все, чтобы он обладал правдивой информацией

**Помните, если отношение к наркотикам у ребенка не сформируете вы, то это обязательно сделает кто-то другой (интернет, сверстники, улица). И нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.**