**Как оградить своего ребёнка от употребления психоактивных веществ**

**Психоактивные вещества (ПАВ)** — это вещества, которые при попадании в организм человека изменяют его настроение, поведение, восприятие и оказывают влияние на двигательные функции.
Психологи рекомендуют:
1)    воспитывать своего ребёнка закаленным, решительным, мужественным, честным, трудолюбивым, ответственным, образованным, человечным. Вряд ли такой станет наркоманом.
2)    Чрезвычайно важно своим примером демонстрировать бережное отношение к здоровью, то есть не только не злоупотреблять алкоголем, но и заботиться о своем хорошем самочувствии: стараться соблюдать режим (в том числе работы), не действовать на нервы себе и окружающим (чтобы не провоцировать стрессы), во время отдыхать (не забывать об отпуске), избегать рискованного поведения (например, не переходить дорогу на красный свет), не пренебрегать рекомендованными мерами безопасности (в частности, всегда пристегиваться ремнем в автомобиле) и т.д. Смысл во всем этом такой, что Вы не словами, а на деле демонстрируете ребенку приоритет более важных ценностей (здоровья и душевного покоя) над другими (например, «жизненным успехом»); показываете ему, что не согласны променять первые ни за что. Дети учатся на нашем примере, и если они усваивают, что здоровье превыше житейской суеты, вероятность рискованного поведения (например, употребления наркотиков) снижается.
В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Это нормы взаимоотношений, следуя которым, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально; отпускают ребенка в компанию, не допрашивая «с пристрастием» о тех, кто с ним будет; замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.
Для разговора с ребенком о вреде психоактивных веществ в первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он представится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто «формальное обсуждение». Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением или когда алкоголь выставляется на праздничный стол.
Многие из детских убеждений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:
1) средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые выпивают и курят, но в реальной жизни привлекательных среди них не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих;
2) алкоголь и наркотики притупляют разум и нарушают координацию движений, но по-настоящему они не способствуют решению ни одной проблемы;
3) употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголю не дано превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт в силах сделать это;
4) отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы добиться успехов в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

**КАК Я МОГУ РАСПОЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ?**

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями на различные темы. Для успешного взаимодействия с детьми родителям необходим определенный стиль общения: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Ведь выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы.
Существует 5 приемов, которые облегчают общение с детьми.
**Прием №1.** Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отражаемым выслушиванием». Он состоит из трех частей: Показывайте ребенку, что Вы слышите его слова (например, междометиями «Да», «Угу», вопросами «А что потом?», «И что же?» и так далее). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).
**Прием №2**. Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и проч.). Однако дрожащий подбородок или блеск глаз покажут Вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».
***Прием №3.*** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Применяйте улыбку, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к руке ребенка, и так далее.
***Прием №4.*** Выбирайте правильный тон для Ваших ответов. Помните, что тон голоса должен согласовываться со смыслом Ваших слов. Не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.
***Прием №5.*** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и демонстрируйте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и т.п.

**КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА?**

Может показаться странным, что предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения, однако исследования психологов свидетельствуют, что у страдающих алкоголизмом или злоупотребляющих наркотиками обычно низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «Нет!», когда им предлагают алкоголь и наркотики. Вам уже известны, пять приемов умения слушать; мы предлагаем ознакомиться с пятью принципами формирования самоуважения ребенка.
***Принцип №1***. Одобряйте, хвалите ребенка за незначительные успехи и достижения. Поощряйте даже скромные достижения. Его упорство и попытки что-либо сделать важнее полученных результатов.
***Принцип №2.*** Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.
***Принцип №3.*** Оценивайте и исправляйте 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».
***Принцип №4.*** Поручите Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.
***Принцип №5.*** Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.
Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; они способны обеспечить такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время, согласно научным исследованиям, психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

**КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?**

Взгляды большинства детей на употребление алкоголя и табака сходны со взглядами их родителей.
Родители, которые воздерживаются от употребления психоактивных веществ, служат положительным примером для своих детей. Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Эти родители должны помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения.
Используя некоторые приемы, Вы сможете привить хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.
Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если алкоголизмом страдают оба родителя, они нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.
***Принцип №1.*** Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети будут справляться со своими проблемами успешнее, если знают, что Ваш супруг (супруга) болен алкоголизмом.
***Принцип №2.*** Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.
***Принцип №3.*** Помогите детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.
***Принцип №4.*** Обучите детей рассудительности в принятии решений и в поступках. Привейте им позитивные традиции, имеющиеся в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

**ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ УПОТРЕБЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже.
***Прием №1.*** Учите Вашего ребенка отстаивать свою индивидуальность. Объясняйте ему, что именно делает человека особенным и уникальным. Разговаривайте с ним о людях, которых он уважает. Обсуждайте, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Время от времени просите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забывайте напоминать ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.
***Прием №2.*** Обсуждайте с ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок обдумывает эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чьи списки полнее.
***Прием №3.*** Объясните ребенку, что порой встречаются предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера приветствуются, они иногда не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Растолкуйте Вашему ребенку, что в определенных случаях каждый имеет право высказать свое личное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.
***Прием №4.*** Изучайте особенности использования алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не позволяйте Вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний. («скрытых» – значит не контролируемых взрослыми).
***Прием №5.*** Используйте пример сверстников. Во множестве ситуаций позитивный пример ровесников оказывает значительное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга антинаркотические убеждения. Может быть, у Вас возникнет желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок. Если Вы нуждаетесь в учебных и методических материалах или просто имеете желание, но не знаете, с чего начать, – обращайтесь в информационные центры и службы.

**ПОЧЕМУ ВАЖНЫ СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ПО ОТНОШЕНИЮ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?**

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Практика показывает, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Они поступают более ответственно, когда сами родители придерживаются определенных ограничений и норм.
Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, к которым это может привести. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ ответить ровесникам “НЕТ!” в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

**КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ?**

Основной задачей родителей  является поддержание здорового образа жизни и творческой активности детей, для того чтобы ребенок не начал употреблять психоактивные вещества, а для этого нужно:
1.     Стимулировать участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет полезные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, скорее всего, не будет привлекать что-либо подобное.
2.    Делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями и дела, сделанные вместе.