



РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Есть ряд особенностей поведения, которые указывают на **предрасположенность подростка к развитию наркотической зависимости:**

Непереносимость трудностей. Подросток, проявляя внешнюю агрессивность к другим, провоцирует появление конфликтов. Однако, внутренне он к ним не готов, и не способен к разрешению сложной ситуации.

Скрытый комплекс неполноценности. Это проявляется в частых сменах настроения, избегании ситуаций, в которых способности подростка могут быть объективно проверены. Поверхностная общительность и её ограниченность во времени сочетаются с обостренным стремлением произвести на окружающих хорошее впечатление. Уход от ответственности в принятии решений и взваливание её на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.

Стереотипность (повторяемость) поведения. Сложившийся стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.

Тревожность. Она наблюдается у всех подростков. Из-за несоответствия внешнего и внутреннего самоощущения им приходится совершать поступки, которые больше обусловлены стремлением занять взрослую позицию, чем истинными желаниями.



Когда молодой человек вступает в **контакт с наркотическими веществами**, это отражается на его поведении:

- явно проявляющаяся скрытность ребенка;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям);
- частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня подросток может быть вялым, медлительным, засыпать на уроках);
- общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей изменяется;
- настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

Любые кардинальные изменения в жизни подростка могут быть ранним признаком возможной наркотизации.



8 НЕЛЬЗЯ, которые помогут Вам и Вашим детям в сложных жизненных ситуациях:

1. **Не впадайте в панику** или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием;
2. **Не кричите и не воздействуйте физически** на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы. Благодаря такой форме научения (через наблюдение за поведенческими реакциями значимых взрослых) в потенциально опасной ситуации у Вашего ребенка будет возможность противостоять групповому давлению.
3. **Не поддавайтесь на шантаж**. Придерживайтесь избранной линии поведения.
4. **Не откладывайте визит к специалисту** (психологу, врачу).
5. **Не делайте, не решайте за ребенка** то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
6. **Не давайте денег больше необходимого минимума**.
7. **Не критикуйте понапрасну**. Если Вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.
8. **Не будьте занудой** многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

Есть несколько несложных, но надежных правил для родителей, которые позволят Вам не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

- чаще беседуйте со своим ребенком на разные темы;
- поощряйте его инициативу;
- цените его мнение;
- относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
- помните, что забота – это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований Вашего подростка. Не подменяйте эти понятия!
- для Вашего подростка самым главным является время, проведенное вместе с Вами;
- попытайтесь так организовать досуг ребенка (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.), чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени;
- вникайте в дела Ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от Ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;
- поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни;
- в повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у Вас есть – о Вашем ребенке;
- любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у Вас есть и сейчас рядом с Вами;
- будьте примером здорового образа жизни.

**«Долог путь поучения,
краток путь примера».**
Луций Анней Сенека



Уважаемые родители, старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения с Вашим ребенком. Это позволит Вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные отношения, основанные на искренности, взаимном уважении и доверии.

Желаем Вам удачи на сложном пути воспитания гармоничной и целеустремленной личности, свободной от патологических зависимостей!



Материал подготовлен с участием специалистов Московского научно-практического центра наркологии.