

Подростковая наркомания: 10 действенных способов, которые помогут родителям защитить ребенка от наркотиков.



ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ

10 способов защитить ребенка

Роль родителей в профилактике беды под названием «подростковая наркомания» сложно переоценить. Конечно, лучше всего было бы не допустить того, чтобы ваш ребенок попробовал наркотики.

Содержание

- Как ведут себя родители, когда узнают, что их ребенок – не ангел?
- Помогите ребенку справиться с подростковой наркоманией!
- 10 способов, с помощью которых родители могут предотвратить употребление наркотиков подростками
 - Подавайте положительный пример
 - Задавайте открытые вопросы
 - Ежедневно практикуйте открытое общение
 - Участвуйте в жизни детей
 - Не осуждайте
 - Говорите о вреде наркотиков и алкоголя заранее

- Установите четкие правила и соблюдайте их.
- Будьте родителем, а не другом
- Чаще хвалите своих детей
- Найдите поддержку у единомышленников

Родители могут сыграть значительную роль в формировании жизненной позиции своего ребенка. Причем взрослые иногда могут занять неправильную позицию, невольно провоцируя подростка к злоупотреблению незаконными веществами. С другой стороны, ваша поддержка, жизненный опыт и равнодушие могут помочь молодым людям в процессе выздоровления от зависимости.

Казалось бы, ни один здравомыслящий взрослый человек не будет желать своему сыну или дочери жизни в зависимости от наркотиков. Но взрослые люди могут своим поведением неосознанно подтолкнуть морально неокрепшего подростка к неправильному выбору.

Чаще всего подростковая наркомания случается, когда родители, в силу различных жизненных обстоятельств, отдаляются от своих детей. Развод родителей, смена места жительства, ссоры в семье, непонимание потребностей подростка – все это может привести детей к желанию самоутвердиться в «крутой» компании сверстников, где процветает подростковая наркомания.

Как вы можете догадаться, ребята в подъездах и подворотнях не обсуждают прочитанные книжки или выполнение домашних заданий. Чаще всего именно в таких компаниях дети пробуют сигареты, алкоголь, а потом – наркотики. Не всегда это обусловлено личным желанием подростка. Но давление других ребят, нежелание упасть в их глазах, страх оказаться непринятым побуждают.

Особенности поведения подростков таковы, что мнение сверстников становится наиболее значимым, чем мнение взрослых. Вскоре первые пробы перерастают в привычку, затем – в зависимость, в результате которой возникает подростковая наркомания.

Нередки другие случаи, когда родители сами подают пример употребления наркотиков своим детям. Обычно, так и происходит в некоторых семьях: первая сигарета бывает взята из папиной пачки. Первая рюмка – выпита на семейном празднике с родителями. А потом, к сожалению, первая доза – из родительского тайника с наркотиками.

Как ведут себя родители, когда узнают, что их ребенок – не ангел?

Самая распространенная модель поведения, которую выбирают родители по отношению к зависимым детям – это роль страуса, прячущего голову в песок от надвигающейся беды. Их можно понять.

Не все взрослые знают, как правильно общаться с подросшими детьми. И тем более не знают, что такое подростковая наркомания. Во многих семьях предпочитают замалчивать «неудобные» темы. А некоторые просто надеются, что подросшее чадо «перебесится» и все наладится само собой.

Но такие родители, сознательно или нет, способствуют развитию наркотической зависимости у своих детей. Родители могут оправдывать нездоровое увлечение, не замечать или вовсе отрицать изменения в поведении, или быть равнодушными к проблемам подростков. В крайних случаях родители даже сами покупают запрещенные вещества, стараясь таким образом продлить видимость благополучия.

Помогите ребенку справиться с подростковой наркоманией!

Взрослые могут помочь подросткам справиться с зависимостью. Для этого нужно понимать механизм воздействия наркотиков на организм, знать, как возникает подростковая наркомания, и иметь желание помочь своему ребенку справиться с бедой. Без вашей поддержки его путь восстановления может быть очень трудным и опасным.

Не отворачивайтесь от своего ребенка, если заметили, что он начал употреблять наркотики. Помните о том, что подростковая наркомания может оказать негативное влияние на всю дальнейшую жизнь.

Речь идет о необратимых изменениях в головном мозге. Результатом может стать отставание в развитии, невозможность иметь здоровое потомство, необратимые последствия для физического и психического здоровья. Кроме того, подростковая наркомания чревата заболеваниями, передающимися через кровь, например ВИЧ или гепатит С.

Лучший способ прекратить употреблять наркотики – вовсе не начинать. Соответственно лучшее, что могут сделать родители – создать такую атмосферу в семье, при которой у младшего поколения даже не возникнет желания попробовать эту страшную сторону взрослой жизни. Но как лучше это сделать?

10 способов, с помощью которых родители могут предотвратить употребление наркотиков подростками

Подавайте положительный пример

Если в вашей семье отсутствуют алкоголь и наркотики, всегда открытая доброжелательная атмосфера – у ребенка будет воспитано понимание, что такое хорошо и что такое плохо. Не пытайтесь притворяться или прятаться от ребенка. Будьте честным с ним и на самом деле ведите правильный образ жизни.

В противном случае вы не только покажете своему чаду плохой пример, но и научите его обманывать и скрываться. В таком случае, даже если у него возникнут проблемы, он не сможет обратиться к вам за помощью. Поэтому лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка – быть независимым от психоактивных веществ.

Задавайте открытые вопросы

- Что сегодня принесло тебе радость?
- Какое впечатление произвело на тебя это событие?
- Хочу с тобой посоветоваться по важному вопросу.

Фразы, подобные этим, помогают подрастающей личности раскрыться, учат находить свое мнение и воспитывают ответственность. Проявляйте внимание к его потребностям. Будьте достаточно чуткими, чтобы не давить на ребенка, но мягко корректировать его поведение.

Намного проще приказать, получив при этом мгновенный результат, чем добиться согласия от подрастающего бунтаря. Но таким образом вы можете подавить его волю и умение противостоять чужому мнению. В результате такой привычки бездумно подчиняться тому, кто сильнее, вы обезоруживаете своего подростка против влияния толпы. Но ребенка, научившегося иметь свое мнение, подростковая наркомания, скорее всего, обойдет стороной.

Ежедневно практикуйте открытое общение

Не исключайте ребенка из своей взрослой жизни. Это вовсе не означает, что вы должны переложить на его неокрепшие плечи все свои проблемы. Обсуждайте насущные проблемы, вместе находите возможные пути их решения и претворяйте в жизнь.

Не жалуйтесь, не перекладывайте на него ответственность, но и не создавайте иллюзию, что в вашей жизни нет проблем или они решаются сами собой. Если вы не научите ребенка своим примером, но научится сам. Но не тому, как решать задачи, а тому, как можно их избегать.

Помните о том, что проблемы есть не только у вас. Не избегайте его вопросов и острых тем. Первая любовь, психологическое отчуждение от родителей, влияние сверстников, трудности с учебой. У подростка множество проблем. Подумайте о том, к кому он пойдет за помощью, если вы его не примете? Исследования показывают, что положительное влияние родителей может уберечь детей от алкоголя и наркотиков.

Участвуйте в жизни детей

Внимательно слушайте рассказы подростков о том, чем они готовы поделиться с вами, проявляйте интерес к значимым для них вещам. Суэта и спешка нашего мира иногда не дают нам возможности заметить изменения в наших детях. Будьте внимательны к их потребностям. Найдите время для разговора по душам, знакомьтесь с друзьями своих детей, посещайте школьные и спортивные мероприятия.

Иногда кажется, что подрастая, дети сами начинают избегать своих родителей. Но они все также нуждаются в вашей любви и одобрении. А скрытность может быть результатом первых проступков, о которых дети боятся рассказать. Не пропустите этот момент, не допустите того, чтобы детские проказы переросли в настоящие проблемы. Тогда подростковая наркомания будет вам не страшна.

Не осуждайте

Как легко рассуждать на некоторые темы, будучи достаточно взрослым. С высоты прожитых лет многие проблемы кажутся легко решаемыми. А некоторые даже не стоящие внимания. Тем не менее, ребенок пришел к вам, значит для него это важно.

Говорите о вреде наркотиков и алкоголя заранее

Самый действенный способ уберечь ребенка от зависимости – не допустить ее возникновения. В этом вам помогут профилактические беседы о том, чем опасна подростковая наркомания.

Конечно, для этого вам придется почитать некоторую информацию о злоупотреблении наркотиками и последствиях наркомании. Разговаривайте с подростком, расскажите о зависимости и ее последствиях, покажите фотографии наркоманов и алкоголиков.

С какого возраста начинать такие беседы? Ответом на этот вопрос может послужить следующая история. В одной из школ на родительское собрание пятиклассников был приглашен нарколог. Взрослые посмеивались над этой ситуацией, ведь их 12-летним детям не грозит подростковая наркомания. Они так думали до тех пор, пока классный руководитель не высыпала на первую парту целый мешок приспособлений для курения и хранения запрещенных курительных смесей. Все это отдали пятиклашки после беседы с наркологом. Как оказалось, почти половина класса употребляли курительные смеси.

Разговор о вреде наркотиков не должен быть однократной лекцией. Постепенно, по мере взросления, стоит рассказывать ребятам о вреде наркотиков и опасностях наркомании. Но не впадайте в другую крайность – непрерывные разговоры об одно и том же.

Установите четкие правила и соблюдайте их.

Ваш подросток должен точно понимать, что хорошо а что плохо, что можно и что нельзя. Установление правил поведения помогает выстроить границы, которые в некоторых ситуациях становятся опорой. Есть лишь один нюанс — это касается не только его поведения, но и вашего. Вряд ли нетрезвые родители смогут донести до детей преимущества здорового образа жизни.

Будьте родителем, а не другом

Частая ошибка родителей заключается в попытке стать другом или подружкой для подрастающего поколения. Казалось бы, что в этом плохого? Но таким образом вы снимаете с себя ответственность за их поведение.

Роль родителя намного больше, чем просто дружба. Конечно, дружественные отношения очень важны. Но подростку также необходимы ваши правила и контроль. Не бойтесь быть строгими в некоторых принципиальных моментах, так вы тоже проявляете свою любовь.

Чаще хвалите своих детей

Дети расцветают, когда чувствуют одобрение от своих родителей. Когда ребенок входит в переходный возраст, кажется, что он утрачивает все положительные качества, достойные одобрения. Но даже в трудные моменты бунтарства замечайте поступки, достойные похвалы. Это укрепляет самооценку и помогает иметь свое четкое мнение, а не идти на поводу сверстников.

Найдите поддержку у единомышленников

Родители, узнавшие о злоупотреблении ребенком наркотиков, часто находятся в растерянности и подавленном состоянии. Им стыдно обращаться за помощью, не с кем обсудить проблему и не у кого попросить совета, как правильно вести себя с подростком – наркоманом. Не стесняйтесь, и не стыдитесь, замалчиванием вы лишь усугубите проблему.