

## Как предотвратить и защитить своего ребенка от возникновения зависимого поведения!

**Стоп! Наркотик!**

информационная  
**ЛИСТОВКА**  
для родителей



Подростковый период в жизни ребенка, как правило, серьезное испытание для семьи. В период формирования личности происходит коренная ломка поведения, прежних интересов, отношений. Изменения быстрые, бурные, скачкообразные. Это вызывает сильные переживания, которые подросток не может объяснить. Многие непонятно во взрослом мире.

С проблемой подростковой зависимости может столкнуться каждый родитель. Появлению зависимости у подростка, всегда предшествует длительный период. Когда у него возникают проблемы в школе, дома или в других важных для него сферах жизни, которые он сам не может разрешить.

Тогда зависимое поведение, становится реакцией на сложившуюся ситуацию.

Бороться с ней намного сложнее, чем предотвратить ее появление еще в юном возрасте.

В настоящее время у подростков выявлены различные виды зависимостей.

1. Компьютерная зависимость.
2. Зависимость от вредных привычек:
  - Алкоголь, курение, наркотики.



### **Почему подростки соглашаются попробовать психоактивные вещества?**

- любопытство;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей. Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки;
- их могут вовлекать, спекулируя проверкой на взрослость, «на слабо», высмеивать за трусость, угрожать травлей, отвержением, в ответ на отказ от предложения попробовать;
- желание быть принятым в группу, своеобразный пропуск в компанию;
- иллюзорная идея о том, что употребление психоактивных веществ помогают преодолеть жизненные трудности;
- не умение сказать «НЕТ». Такое случается, если подросток приучен всегда выполнять то, о чем его просят и забывает, что у него есть право отказаться.

### Не пропустите сигналы опасности!

- резкие перепады настроения в короткий промежуток времени;
- нарастание конфликтов с родителями, уход от общения, изоляция от них;
- охлаждение к прежним друзьям, появление новых, и нежелание знакомить с ними;
- регулярные опоздания в школу, частые короткие отлучки из дома, потеря времени;
- неожиданный рост или снижение аппетита;
- общая пассивность, появление равнодушия к учебе и прежним интересам.



### **Что может сделать родители, чтобы предотвратить зависимое поведение?**

**ШАГ 1. Важно установить доверительные отношения с ребенком.**

Найдите в себе силы и постарайтесь стать союзником, а не врагом.

**ШАГ 2. При разговоре с подростком ведите себя достойно.**

Несмотря ни на что. Вы — взрослый человек и не имеете права на панику и истерику.

**ШАГ 3. Не забывай те о личном примере.** Нередко и родители вызывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решения. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих».

**Шаг 4. Развивайте в подростке умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.** Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к психоактивным веществам.

**ШАГ 5. Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности — общественной, спортивной, творческой.** Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

**ШАГ 6. Необходимо знать круг общения своего ребенка,** поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери.

**ШАГ 7. Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления психоактивных веществ.** Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишний раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики.

**ШАГ 8. Показывайте ребенку, что вы его любите — словами, объятиями, улыбкой, поощрением.** Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка.