

## **«Семья - главный фактор защиты детей от наркотиков»**

Уберечь ребенка от наркотиков и алкоголя! Это, несомненно, очень важная проблема, с которой, так или иначе, сталкивается любая семья. С учетом влияния сверстников, телевидения, кино, рекламы и музыки, родителям иногда кажется, что у них почти нет шансов повлиять на выбор ребенка. На самом деле это не так. Ценности, которые вы прививаете детям в процессе взросления, станут основным сдерживающим фактором в вопросе употребления наркотиков и алкоголя в будущем.

Для начала родителям следует обратить внимание на собственное поведение. Если вы употребляете алкоголь без меры или время от времени балуетесь наркотиками, то подаете отрицательный пример детям. Вам будет сложно убедить их не пить, не курить и не употреблять наркотики, если вы сами делаете то, от чего призываете отказаться. Подумайте, не влияет ли ваше поведение негативно на других членов вашей семьи? Алкоголь в умеренных количествах и отказ от нелегального употребления наркотиков — это шаг в правильном направлении.

Если вы сами не употребляете алкоголь и наркотики, может показаться, что ваши дети абсолютно не подвержены этому риску. Но, к сожалению, одного хорошего примера недостаточно. Даже если в вашем доме вообще не говорят о наркотиках и алкоголе, это не означает, что убеждения, естественные для вас, будут в точности восприняты вашими детьми. Гораздо важнее открыто обсуждать риск возникновения наркотической или алкогольной зависимости, создавать в этом отношении прочные моральные установки для детей.

### ***Как сохранить возможность свободного общения в семье***

Помните, что по мере того, как ваши дети взрослеют, информация о наркотиках и алкоголе, которую вы им даете, будет качественно меняться. Важно, чтобы сведения соответствовали их возрасту. Не стоит шокировать подробностями совсем маленьких детей.

Начиная с дошкольного возраста, родителям следует говорить с малышами об уважении к собственному телу. Это воспитает убеждение, что в организм должны поступать только нужные вещества, дающие силу и здоровье. Убедите детей, что отравляющие вещества, моющие средства и баночки с незнакомыми лекарствами

могут причинить огромный вред. Такие беседы подготавливают почву для последующих разговоров об алкоголе и наркотиках.

Когда ребенок уже учится в начальной школе, сверстники начинают оказывать на него большое влияние. Именно здесь важно обратить внимание ребенка на разницу между полезными лекарствами, которые выписывает врач, и вредными веществами, которые предлагают ребята с улицы. В этом возрасте дети очень доверчивы, поэтому стоит поговорить с ребенком о том, как отстаивать свое мнение и отказаться, если кто-то будет противозаконно предлагать ему наркотики.

### ***Как сказать «нет» алкоголю и наркотикам***

Осознавать опасность увлечения алкоголем и наркотиками, а также установить в семье четкие правила на этот счет будет первым правильным шагом в борьбе за безопасность ваших детей. После этого следует снабдить их всеми средствами для сопротивления тем, кто может предложить попробовать наркотики. Вы сможете развить у ребенка чувство уверенности в себе, если будете практиковать предложенные ниже тактики поведения в семье.

- Пусть ребенок сыграет, как бы он сказал «нет». Иногда простое «нет, спасибо» помогает остановить собеседника, предлагающего алкоголь или наркотики. Поощряйте ребенка говорить «нет» до тех пор, пока собеседник не перестанет на него психологически давить; скажите ребенку, что у него всегда будет в запасе на одно «нет» больше. Даже если давление продолжится, повторяя «нет, нет, нет», ребенок получает время, чтобы придумать, что говорить дальше.

- Подумайте вместе об аргументах, которые можно привести против употребления алкоголя и наркотиков. Это может быть простое заявление, что ребенку не разрешают употреблять подобные вещества взрослые или что это вредно. Еще одна тактика — просвещать ребенка по поводу того, что употребление алкоголя и наркотиков может привести к серьезным болезням и даже смерти.

- Если ребенок психологически вынослив, посоветуйте ему игнорировать предложение и сразу же уйти от собеседника.

- Если друг предлагает попробовать алкоголь или наркотики, научите ребенка сказать «нет», перевести разговор на другую тему, заняться чем-нибудь другим. Предлагая найти какое-нибудь альтернативное занятие, вы не только помогаете вашему ребенку

сказать «нет», но и способствует тому, чтобы его друзья тоже сделали правильный выбор.

- Научите ребенка быть уверенным в себе. Чтобы все эти тактики работали, ребенок должен быть уверен в правильности своего выбора. Спросите, что бы он стал делать, если бы его попытались заставить заняться чем-то, что ему неприятно. Поиграйте с ребенком в ролевые игры, моделируя непривычные ситуации, в которых он теоретически может оказаться. Это поможет развить у ребенка уверенность в себе, даже если кто-то попытается на него давить.

### ***Поощряйте жизнь без наркотиков***

Ни один родитель не может стопроцентно уберечь своего ребенка от вовлечения в мир алкоголя и наркотиков. Но если вы начнете откровенно обсуждать эти проблемы, установите четкую систему правил и запретов и не будете при этом смягчать наказания за проступки, то тем самым зложите крепкий фундамент, который поможет ребенку противостоять искушению.