**Профилактика зависимого поведения подростков**

**в семейном воспитании**

Каждый родитель желает счастья своему ребенку, заботится о нем настолько, насколько позволяют его силы. В каждой семье детям говорят о недопустимости употребления наркотиков.

**Что им еще нужно, чтобы они не рисковали собой?**

* дружеское, откровенное общение со взрослым, который является опорой и ориентиром (лучше всего, когда это ближайший родственник: папа, бабушка, старший брат. Если не получается, то таким человеком может стать и очень дальний родственник или просто знакомый родителей. Пусть поводом для сближения послужит любое общее дело: помогите подростку написать реферат, или пусть он поможет вам в ремонтных работах);
* наличие положительного героя (о достойных людях детям стоит рассказывать с самого раннего детства, поддерживать почитание тех молодежных кумиров, которые ведут здоровый образ жизни);
* уважение со стороны взрослых (мнение взрослого человека сильно влияет на самооценку подростка, помогает ему создать положительный образ самого себя. Взрослым стоит всегда помнить ключевую формулу воспитания: хвали человека, ругай поступок. Тому, кто себя уважает, гораздо легче отказаться, когда ему предложат наркотики);
* здоровая среда сверстников (если в классе большинство ориентировано на учебу и одноклассники доброжелательно относятся к ребенку, то все в порядке. В противном случае надо серьезно подумать о возможностях дополнительного образования: кружках, секциях и т.д. Иногда единственный способ спасти подростка – перевод (хотя бы временный) в другое образовательное учреждение);
* яркие эмоции, связанные с приключениями, с возможностью испытать себя (у многих детей, особенно мальчиков, в подростковом возрасте появляется необоримое стремление к ситуациям, связанным с риском. Лучше разрешить подростку ходить в кружок парашютного спорта, чем через полгода узнать, что он играет в пятнашки на крыше девятиэтажного дома);
* яркий и привлекательный образ будущего (чем привлекательнее для человека то, чего он может добиться в жизни, чем яснее он себе это представляет, тем больше усилий станет прикладывать для того, чтобы мечта стала реальностью. Исследования показывают: у наркозависимых нет дальних целей, для них завтрашний день – это только продолжение дня сегодняшнего. Если будущие достижения ничего не значат для подростка, что удержит его от поступка, который сегодня обещает яркие впечатления?);
* положительный опыт преодоления семейных конфликтов. Нет семей, в которых мнения, желания и интересы родственников никогда бы не сталкивались, но решаться конфликты могут по-разному. Если ребенок с детства видит в семье разумную твердость, последовательность и доброжелательность в конфликтных ситуациях, если близкие не отказываются от стремления жить по совести, то этот опыт поможет ему самому не отчаиваться в конфликтных ситуациях и не искать забвения в бутылке или дозе.

**Необходимо помнить: плохие отношения в семье – это серьезный фактор риска.** Жестокое и пренебрежительное обращение с подростком, отдаление от него или постоянное навязывание ему своего, особенно негативного мнения, навязывание родителями своей воли подростку вразрез с его убеждениями и желаниями, затяжные конфликты в семье, ложь и невыполнение родителями своих обещаний, небрежное отношение родителей к собственному здоровью – все это может подтолкнуть подростка к употреблению наркотиков.

**Как говорить с подростком о наркотиках?**

Во-первых, взрослому надо подготовиться к такому разговору: посмотреть литературу, информацию специалистов в сети Интернет, продумать доводы «против», которые наверняка покажутся убедительными сыну или дочери. Во-вторых, необходимо помнить, что уважение к подростку является важнейшим фактором защиты от употребления психоактивных веществ. Необходимость такого разговора нужно объяснить своей тревогой, коварностью наркодельцов, желанием видеть ребенка человеком, который отстаивает ценности здорового образа жизни в среде сверстников, но никак не сомнениями в его добропорядочности.

**Если есть подозрение, что ребенок употребляет психоактивные вещества перед тем, как поговорить с ним, нужно обязательно проконсультироваться со специалистами.**

**На что родителям нужно обращать внимание?**

Систематическое употребление любых наркотических средств ведет к изменению в поведении подростков:

 снижение интереса к обычным увлечениям, к учебе;

 усиление скрытности, лживости, отчужденности;

 частые и резкие перепады настроения;

 стремление занять деньги или отобрать их у слабых;

 изменение аппетита (обжорство, отказ от еды, тошнота, рвота);

 изменение круга общения, стремление скрыть своих новых знакомых от родителей и других взрослых;

 несоответствующие происходящей ситуации реакции: вспышки агрессии, периоды вялости;

 отстаивание убежденности в свободе употребления наркотиков;

 пропажа вещей и ценностей из дома, у знакомых.

**Развитие мотивации личных достижений как средства**

**профилактики зависимого поведения**

Здоровое самоуважение ребенка формируется не только на основе уважения к своей семье, но и на опыте личных достижений, которые позволяют ребенку относиться к себе как к достойному члену своей семьи, школьного коллектива, общества в целом. Радость и удовлетворение от каждого достижения, ожидание радости от планируемых достижений делают для подростка излишними искусственные средства эмоциональной регуляции, в качестве которых выступают психоактивные вещества и компьютерные игры. Даже приобретя по легкомыслию вредную привычку, подросток стремится от неё отказаться, когда осознает, что она мешает ему быть успешным в реальной жизни. Так многие старшеклассники самостоятельно ограничивают время «отдыха» за компьютером, когда понимают, что это мешает их подготовке к поступлению в вуз.

По мнению специалистов, занимающихся профилактикой зависимого поведения, **мотивация личных достижений, способность к созидательному образу жизни являются важнейшими факторами защиты в отношении формирования и химических, и компьютерной зависимости.** Поэтому каждый человек, который занимается воспитанием, должен уметь создавать условия для мотивации созидательной деятельности детей.

Каждому ребенку нужно помочь научиться ставить цели и достигать их, возбудить его интерес к деятельности. Это не только разовьет целеустремленность и самоконтроль, нормализует самооценку и уровень притязаний, но поможет подростку ответственно принимать решения, связанные с выбором образовательного маршрута.

Необходимо подчеркнуть, что наличие в семье веры в позитивные человеческие идеалы (как религиозные, так и светские) снижает риск появления у детей склонности к наркомании. Потому что вера является источником внутренней силы человека, дает ему возможность сохранять чувство защищенности и уверенности в себе даже в самых трудных ситуациях. Известное нравственное требование – «относись к окружающим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе» – легче выполнять подростку, воспитанному на основе определенных духовно-нравственных устоев, поддерживаемых семьей.

Текст составлен на основе монографии

**Профилактика зависимого поведения подростков в семейном воспитании**

*Бондаревской Р.С.*