Как уберечь ребенка от наркотиков?



*В наркомании ребенка всегда отчасти виноваты его родители. Как наладить контакт с ребёнком и сделать всё возможное для его будущей счастливой жизни?*

Генетическое консультирование

Если вам доступен генетический анализ ребенка — сделайте его. Часто наркомания имеет генетические предпосылки, анализ поможет определить их и действовать на основании этих данных в будущем.

Наблюдаем поведение

По поведению ребёнка можно многое сказать о его психическом состоянии. Можно определить некоторые типы поведения, при которых риск развития наркомании оказывается высоким. К таким типам относится так называемый синдром гиперактивности с дефицитом внимания: ребёнок неусидчив, плохо себя ведёт, ему сложно удерживать внимание, ему также трудно учиться в школе. Если вас что-то настораживает в его поведении, лучше обратиться к психологу. Кроме того, даже в отсутствии проблем, психологическое консультирование поможет определить психический тип вашего ребёнка и поэтому также будет полезным.

Социальное окружение

Важно оценивать не только вашего ребёнка, но также и его друзей – подростков, с которыми он общается. Часто в подростковом возрасте человек попадает в группы или в субкультуры – родители должны быть в курсе, что это за группа и что в ней происходит. Если в подростковой группе принято употреблять наркотики – высока вероятность, что это также коснётся и вашего ребёнка. Кроме того, сам уход в субкультуру является фактором риска наркомании.

Разговор с подростком

Разговор о наркотиках нужно начинать с 13-14 лет. Особенно это касается подростков, у которых есть факторы риска развития наркомании. Разумеется, очень желательно, чтобы у вас с ребёнком был хорошо налаженный контакт, но если возникают проблемы со взаимопониманием – не тяните с консультацией психолога. Говоря о наркотиках, важно решительно заявлять позицию семьи: наркотики категорически неприемлемы. Разговор должен быть серьёзным и очень ответственным. Объясните ребёнку, почему нельзя даже пробовать наркотик. Разговор о наркотиках не должен сводиться к проблеме наркомании – стоит говорить о жизни в целом, о её трудностях, о работе над собой и внутреннем росте. О том, что от проблем не нужно бегать, в том числе и от психологических. Что вместо того, чтобы с помощью наркотика менять своё сознание и восприятие мира, лучше стараться самостоятельно воспитывать в себе определённые качества и преодолевать сложности. О том, что жизненные проблемы нужно научиться решать без наркотиков. Стоит говорить о психологической культуре – как правильно заботиться о своей психике, что абсолютно у всех бывают психологические проблемы и сложности, и не нужно этого стыдиться. При необходимости стоит обратиться за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту.