



Саютина Наталья Анатольевна, педагог-психолог  
муниципального бюджетного учреждения  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

## **Как уберечь подростка от употребления наркотиков? Советы педагога-психолога родителям по профилактике наркомании среди подростков.**

Профилактика формирования различного рода зависимостей у детей начинается с момента их появления на свет. Невозможно что-либо предотвратить за неделю, месяц, год... Вся жизнь человека любого возраста должна быть устроена таким образом, чтобы его не тянуло к употреблению психоактивных веществ, а также к безграничному пребыванию за разными гаджетами, что также приводит к не менее опасной зависимости.

Так как же помочь ребёнку не стать зависимым человеком? Для начала нужно понять, кто такой ребёнок. *Напишите пожалуйста каждый сам для себя определение: «Ребёнок – это...»* В качестве примера, у меня есть несколько высказываний:

- ребёнок – это человек, не достигший самостоятельности;
- ребёнок – это человек повышенной ценности;
- ребёнок – это человек, который что-то несёт миру и т.д.

Именно исходя из того, как человек отвечает для себя на этот вопрос, так он будет относиться к ребёнку и так будет его воспитывать. И в будущем получит соответствующий результат своего воспитания.

Пока ребёнок мал, он находится под нашей полной опекой, будто бы под крылом у матери. Он относительно мало контактирует с окружающим миром, и мы можем легко контролировать и корректировать его поведение. Когда ребёнок взрослеет, мы всё реже и реже можем находиться рядом с ним. Тогда и проверяются те основы наших воспитательных воздействий, которые мы заложили.

Каждый ребёнок задаёт вопросы:

- Мама, а ты меня любишь?
- Мама, а я тебе нужен?

Иногда высказывается:

- Мама, мне с тобой никогда не страшно.
- Мама, я тебя очень люблю.

В этих вопросах и высказываниях выражены основные потребности ребёнка, удовлетворение которых очень важно для формирования его взрослости, самостоятельности, независимости, в том числе от вредных факторов социума.

Вспомним пирамиду потребностей А. Маслоу. Самые базовые потребности – это физиологические (дыхание, пища, питьё, сон,



поддержание нормального температурного режима, испражнение и т.п.). Далее следует потребность в безопасности («я защищён, мне не страшно»). Следующая основная потребность – принадлежность к группе (изначально – к семье, а затем к иным коллективам по мере взросления). На этих базовых потребностях «расцветают» потребности более высокого порядка: потребность в уважении и самоактуализации. Т.е., как сказано выше, формируется взрослость, самостоятельность, НЕ-зависимость.

Таким образом, надо понимать, что любому ребёнку очень важно, чтобы рядом с вами он чувствовал себя в безопасности, чувствовал себя нужным, любимым и любящим. Без этого невозможно вырастить психологически здорового человека.

Почему же всё-таки возможно формирование зависимости у ребёнка, которого очень ждали, которого любят?

Формирование зависимости происходит не сразу, постепенно. Выделяются следующие основные предпосылки:

- неумение заботиться о себе (если делать всё за ребёнка – это и есть зависимое поведение);

- нарушение самооценки;
- сложности общения;
- неумение справляться со своими чувствами;
- склонность к риску (см. примечание);
- длительный стресс.

Существует ряд ловушек для родителей:

1) Никогда не устраивать семейные поездки или праздники, которых дети ждали бы с нетерпением (то есть отсутствие семейных традиций);

2) Никогда не сидеть вместе за одним столом;

3) Обращаться к детям, а не говорить с ними и слушать;

4) Никогда не давать ребёнку ошибиться, решать всё за него. У ребёнка не формируется ответственность за свои действия;

5) Говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, то я тебя убью» или «Если напьёшься, то я не знаю, что я с тобой сделаю» и т.п. Здесь заранее подразумевается возможность подобного поведения, программируется.

Нарушается потребность в безопасности;

6) Жить по принципу: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»;

7) Делать за него, а не вместе с ним;

8) Применять насилие.

Существуют ловушки конкретно для мам:

1) Создавать образ «плохого отца»;

2) В одиночку воспитывать сына. Если у мальчика нет модели мужского реагирования на жизненные ситуации, то он будет реагировать по



женскому типу, что в дальнейшем может привести к стрессам, с которыми он будет пытаться справиться с помощью алкоголя или наркотических веществ;

3) Контролировать жизнь детей.

В ситуации когда ребёнок попробовал алкоголь или наркотики, а также, когда хотим уберечь ребёнка от употребления ПАВ, надо помнить о дороге «8 шагов»:

- 1) Сохраняйте спокойствие и достоинство;
- 2) Разберитесь в ситуации;
- 3) Сохраните доверие ребёнка;
- 4) Знайте о признаках употребления ПАВ (на этом остановимся отдельно);
- 5) Измените своё отношение к ребёнку;
- 6) Не позволяйте собой манипулировать;
- 7) Не исправляйте за ребёнка ошибки (можно только помочь);
- 8) Меньше говорите – больше делайте.

Как итог, хотелось бы немного обобщить и структурировать всё вышесказанное в контексте подросткового возраста. Итак, чтобы уберечь подростка от употребления ПАВ, надо понимать его психологию. В этом возрасте наиболее важно:

- 1) Пример взрослого человека (не говорить, а делать);
- 2) Доверие (как следствие постоянного общения со значимыми взрослыми, которые уделяют ребёнку много внимания и времени; следствие комфортной атмосферы в семье: подросток волен выбирать между семьёй и улицей, он остаётся там, где ему лучше);
- 3) Друзья.

Необходимо помочь подростку выбрать хороших друзей, так как именно окружение формирует ребёнка. Св. Апостол Павел написал: «Не обманывайтесь: худые сообщества развращают добрые нравы».

Подросток ценит в друзьях две вещи: верность («друг никогда не предаст») и готовность помочь.

Надо объяснить сыну или дочери, что когда ему предлагают алкоголь или наркотик – это предательство. Тем самым ему предлагают яд и смерть. Настоящий друг не может предать.

Не бросайте своих детей, любите их и говорите им об этом порядка 10-ти раз в день.

*Примечание. Исследованию готовности к риску посвящено много работ. Прослеживается связь между этим свойством и такими*



*личностными характеристиками, как доминантность, экстравертированность, ригидность, эгоцентризм, легкомыслие, недобросовестность, боязливость. Установлено, что при высокой готовности к риску обнаруживается низкая тенденция к защите, которая коррелирует с несчастными случаями. Замечено, что с возрастом готовность к риску падает, что у более опытных рабочих она ниже...*

*На готовность к риску существенно сказываются и социальные факторы. Так, с ростом отверженности субъекта растёт его готовность к риску. Повышает готовность к риску и общая конфликтность ситуации. В Центре есть тест склонности к риску Г.Шуберта (25 вопросов), рассчитанный на возраст с 12 лет.*