

## **Роль родителей в профилактике вредных зависимостей.**

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне говорили со своими детьми о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих жилищных условиях, плохой погоде помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?...

Ведь, если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна и не доказываем это детям на своем примере, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей: кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые мы создаем сами. Разумеется, не сознательно, но разве от этого легче, если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети?

Типичная ошибка – дефицит внимания к ребенку в семье. Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может оказаться внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Другая ошибка – гиперопека.

Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, как по сути дела не даем им жить. Чем опасна гиперопека? У ребенка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля старших он оказывается дезориентированным в своем поведении. Этим можно объяснить, когда отличник, послушный сын заботливых родителей, вдруг оказался вовлечен в противоправные действия, включая употребление наркотических веществ.

Гиперопека у некоторых детей подавляет инициативу, других, более активных, ведет к импульсивным, немотивированным действиям, третьих подталкивает к скрытности, стремлению обмануть взрослых. И тогда важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких – либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие.

Импульсивные, немотивированные поступки особенно часто наблюдаются в подростковом возрасте. Чем же это обусловлено?

Во-первых, процесс полового созревания на определенных стадиях сопровождается повышением возбудимости подкорки, и кора головного мозга временно не справляется с функцией контроля.

Во-вторых, возрастающее стремление ребенка к самостоятельности, которое для родителей оказывается неожиданным, встречает с их стороны наиболее активное противодействие именно в подростковом возрасте. Так как это желание проявляется время от времени, старшие не всегда осознают необходимость предоставления своему сыну или дочери большей

самостоятельности, даже если внутренне почти готовы к этому непростому решению.

Как избежать искушения авторитарностью? Ведь кто из нас безгрешен? Кто с высоты своего родительского положения не требовал от подростка безусловного подчинения, признания своей правоты во всех ситуациях, даже при разногласиях? Подумайте, чем оплачена такая «победа»? Возможно, что этим самым вы перечеркиваете атмосферу взаимопонимания, доверия (когда ребенок, уважая вас, согласится с вашим мнением) от авторитарности (когда вы попросту подавляете его инициативу, ломая ему жизнь).

Поймите, что безусловное подчинение, которого вы добиваетесь, подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей, программирует ситуационность поведения и подчиняет случайным мнениям, а в конечном итоге – препятствует выработке собственной позиции, выбору, умению сказать «НЕТ!», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

А теперь время исправлять ошибки. Необходимо научиться доверять ребенку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности. Попробуйте сделать шаг в этом направлении и увидите: ваш ребенок не растеряется от неожиданного предложения попробовать наркотик и сможет достойно ответить на него. Утвердительный ответ даже не придет ему в голову, так как он уже внутренне сделал самостоятельный (без нажима с вашей стороны) альтернативный выбор.