

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

- крепкие семейные узы;
- внимание родителей к поведению своих детей;
- знание родителями друзей, с которыми общается ребенок;
- знание родителями, как и где ребенок проводит свободное время;
- воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
- воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;
- развитое умение праздновать, играть, веселиться без наркотиков и алкоголя;
- сформированные ценности здорового образа жизни.

Задача нас, взрослых, сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше.

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет.

Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам в подростковом возрасте, и не забывайте про самый эффективный пример - собственный.

**МАУ г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»
Телефон – 8(3466)41-49-49**

Информация для родителей подростков

Зависимость от алкоголя и наркотиков у подростков

2020

Алкоголизм и наркомания -

тяжелые заболевания, у развития и возникновения которых существуют определенные законы. Для начала родителям, озабоченным здоровьем своих детей, необходимо обратить внимание на врожденные факторы риска и способы общения с детьми в первые годы их жизни. Но помимо генетических факторов риска и связанных с беременностью, родами и младенчеством есть факторы риска детства и отрочества.

МЕЖДУ

ДЕТСТВОМ И ВЗРОСЛОСТЬЮ

Следующие факторы риска появляются тогда, когда из девочек и мальчиков подростки начинают становиться мужчинами и женщинами. Половое созревание – само по себе фактор риска для подростка. «Подростки – это как весенняя погода: то дождь, то солнце, то порыв снега. Они все время трепещут, они все время меняются, они все время другие.

Им трудно не только к внешнему миру адаптироваться, к самим себе им трудно адаптироваться. Они по определению всегда тревожны и всегда немножко депрессивны», – описывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Министерства здравоохранения социального развития России..

ВСЕ ПОБЕЖАЛИ, И Я ПОБЕЖАЛ

В подростковом возрасте ребенок всегда ищет какую-то группу, в которой он находит себя.

Компания в школе, на улице, друзья из социальных сетей.

«Иногда личность подростка проявляется только в группе. В одиночестве он никто – пустота. Или тревожное мечущееся несчастное существо», — рассказывает нарколог. Такие дети без группы себя не мыслят.

Если в группу кто-то из «своих» приносит наркотики или алкоголь, пить или употреблять наркотики станут все.

Или придется покинуть группу, что менее вероятно

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Всегда обращайте внимание на друзей и знакомых ваших детей. Жесткий контроль не уберет ребенка, но открытость информации о друзьях – показатель ваших хороших отношений с подростком.

И пусть он чувствует себя полноправным участником еще одной недоступной для многих группы – вашей семьи.

КОМПЛЕКСНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Приобщение к наркотической субкультуре – самый значительный фактор риска.

Существуют алкогольные, наркотические, а в последние 10–15 лет – даже особая пивная субкультура.

Ведь подросток осознанно не выбирает алкоголь и наркотики. Он выбирает стиль жизни, стиль одежды, стиль музыки: примыкает к определенной молодежной субкультуре.

Все факторы риска могут не сработать как факторы зависимого поведения, если кто-то не научит подростка потреблять алкоголь, пиво, сигареты.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Воспитывайте у ребенка умение отказываться – сегодня он откажется от сладостей, подсунутых родственниками, а завтра сможет отказаться от психоактивных веществ.

Показывайте на собственном примере, как можно проводить праздники и выходные без алкоголя, чтобы он не стал желанным атрибутом взрослой жизни, который обязательно необходимо попробовать. И всегда будьте готовы прийти ребенку на помощь.