Профилактика наркомании

В конце прошлого года в масштабах всей России проводился мониторинг, целью которого была оценка уровня потребления наркотиков, выявление причин наркотизации, выявление причин приобщения.

Социально- демографический портрет потребителей наркотических средств по сравнению с прошлыми годами не изменился:

71% от общего кол-ва    это мужчины

29%                                  молодежь от 20-24 лет

8-10 % от общего количества   дети и подростки 11-14 лет

До15%                                 подростки 15-19 лет.

Социально – психологические характеристики потребителей наркотических средств по  сравнению с аналогичными характеристиками населения РФ  в возрасте 11-40 лет отличаются сниженным социальным оптимизмом. Среди  них больше людей, считающих себя  в той или иной мере несчастными, низко оценивающих свое физическое  и психическое здоровье, не имеющих жизненных планов на будущее ни на ближайшие год-два, ни на перспективу 10-15 лет.

Почему  же подросток обращается к наркотикам?

Механизм начала потребления наркотиков как бы двусоставный:

-здесь соединяются желание человека прийти к комфортному состоянию (самоощущению),

- возможность попробовать наркотик, не прилагая серьезных усилий на его поиск и приобретение.

Типичная модель выстраивается так:

Сначала проба табака, вслед за ним алкоголя, затем приобщение к третьему виду психоактивных веществ - наркотику.

Психоактивные вещества - это и табак, и алкоголь (включая пиво), и наркотики.

Наверняка каждый из вас не хотел бы, что бы его ребенок приобщился  наркотикам и задумывается о том,  что бы избежать этого, тем более что защита ребенка должна начинаться так рано, как только это возможно. Эмоциональный контакт родителя с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда ребенок маленький, этот контакт существует непроизвольно, в подростковом же возрасте, когда ваш отпрыск  стремится к самостоятельности и хочет избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт  становится все труднее. Но именно в этом возрасте необходимость его возрастает. В общении  с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать  труднее, но все равно без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, помня о которых , родители знают о ребенке все, не следя за ним специально; отпускают ребенка в компанию , не спрашивая о тех, кто с ним будет; замечают , что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.

Создайте ребенку чувство безопасности. Речь идет о потребности ребенка быть уверенным в любви и доброжелательности родителей и близких, о потребности чувствовать себя частью дружной семьи. Постройте доверительные отношения, атмосферу взаимопонимания, что бы ваш ребенок  мог обсуждать с вами  любые проблемы. Это вырабатывает в ребенке доверие к людям и самому себе. Дети, которые научились искать поддержке у других, не испытывают позже потребности в наркотиках, алкоголе.

Хвалите своего ребенка. Взрослые должны не только хвалить достижения ребенка, но и одобрять даже  усилия и старания. У ребенка имеется основное право на похвалу.

Разговаривайте друг с другом. Каждый нуждается в общении с окружающими и хочет слышать, что говорят о нем они. Если общение не происходит, то нарастает непонимание, и вы отдаляетесь друг от друга.

Научитесь слушать и слышать. Научитесь слушать и слышать своего ребенка - внимательно, с пониманием, не перебивая, не вступая с ним в спор, не настаивая на  том, чтобы  быть выслушанным.

Расскажите ребенку о себе. Пусть он знает, что вы тоже были молоды и совершали ошибки. Пусть он увидит в вас не только родителя, но и друга.

Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте в доме условия и правил, которым сами не можете следовать. Пусть ваше слово не расходится с вашими поступками. Если вы последовательны, то ребенок не сможет упрекнуть вас в нечестности.

Делайте все вместе. Планируйте общие интересные дела, отдых, досуг, отпуск, активно развивайте круг интересов вашего ребенка, что бы создать альтернативу наркотикам.

Дружите с его друзьями. Ребенок имеет полное право иметь друзей и понимание с их стороны. Детям нужны приятели(друзья) среди ровесников, с которыми они могут вместе общаться, и среди взрослых, с которыми они могут себя психически отождествлять. Пусть друзья приходят к вам в дом, общайтесь с его приятелями, даже если они вам  и не очень нравятся.

Показывайте пример. В своих мыслях и поступках дети подражают взрослым, и очень рано могут отличить то, что говорят родители, от того,  что они делают.