**Информация для родителей**

**Причины обращения к наркотикам**

Осознание подростком собственных «опасных» чувств, желаний и потребностей способствует отказу от экспериментов с наркотиками и активному поиску безопасных способов поведения.

Какие внутренние состояния подростков способствуют опасному поведению?

- скука

- желание острых ощущений

- желание быть «крутым»

- желание уйти от проблем и забыться

- напряжение от конфликтов в семье и школе

- желание казаться взрослым

- любопытство

Обсудите с ребенком эти внутренние состояния по такой схеме:

1. К какому опасному поведению может привести это чувство или желание?
2. Что бы ты посоветовал своему другу, чтобы он смог справиться с этим желанием или чувством?
3. Кто и как мог бы тебе помочь справиться, если бы ты оказался с таким чувством или желанием?

Любой человек способен управлять своим внутренним состоянием. Для этого нужно:

1. Понимать свои чувства и желания.

2. Выбирать здоровые пути для того, чтобы справиться с ними.

3. Не бояться обращаться за помощью.

**Для детей, особенно подростков, более эффективна косвенная профилактика.** Информация подается не напрямую, а как бы нечаянно. Подросток может подумать, что вы его не видите. Так, можно одному из родителей рассказать историю, например, такую: «Иду с работы. Во дворе группа ребят. Пиво пьют. Один другому- почему не пьешь? И протягивает пиво. Тот отвечает – не хочу, люблю когда голова ясная. Тот, что предлагал, с таким уважением глянул. Вот так! Мальчик, а так взросло себя повел. Не поддался на стадный инстинкт». И все. Больше ничего. Перейти к другим темам. С ребенком эту историю не обсуждайте. Только перед рассказом убедитесь, что ему вас слышно. Подростки бережнее относятся к информации, которую получили не напрямую и доверяют ей больше.

**Принятие ответственных решений**

Детям постоянно, также как и взрослым, приходится делать выбор. Далеко не всегда при этом ими руководят здравый смысл и знания о возможных опасностях. Дети 13-14 лет склонны к импульсивным, необдуманным поступкам, основанным на эмоциях. Это повышает риск вовлечения их в употребление наркотиков. В то же время, именно сейчас детей необходимо обучать делать правильный, взвешенный выбор в пользу здоровья

***Как это делать?***

Предложите ребенку представить ситуацию: «Ты на улице, возле школы, и один из старших ребят, которого ты уважаешь, предлагает попробовать марихуану. Вас никто не видит, и ты в нерешительности – принять или нет предложение».

***Как ты поступишь?***

***1 шаг.***Формулирование проблемы: «мне предлагают. Я должен сделать выбор. Да или нет».

***2 шаг.***Оценка предложения.

- мое личное отношение к этому

- отношение к этому школы, моей семьи, друзей

- отношение к этому врачей, т.е. есть ли опасность для здоровья

- законно ли это

***3шаг.*** Варианты поведения и оценка последствий.

Соглашусь или откажусь

***Если соглашусь, то приобретаю Плюсы:***

- уважение старшеклассника

- с гордостью могу говорить, что курил марихуану

- испытаю кайф, о котором так много слышал

- и т.д.

***Приобретаю Минусы:***

***-*** начну курить и испорчу легкие

- может возникнуть зависимость

- родители будут страшно недовольны

- а вдруг будет нехорошо (многих рвет и чувствуют себя плохо)

- а вдруг буду выглядеть смешно как те, которые обкурились

***Откажусь от «косяка», то приобретаю Плюсы:***

***-*** легкие останутся чистые и здоровые

- не будет зависимости от наркотиков

- смогу спокойно пойти на урок

- не испортятся отношения с родителями и учителями

- в дальнейшем меня не ждут неприятные неожиданности

- и т.д.

***Приобретаю Минусы:***

Могу потерять расположение старшеклассника

- никогда не узнаю «кайфа»

- и т.д.

Хотя, конечно, нельзя арифметически сосчитать количество плюсов и минусов и только на основании этого делать выводы. Разные варианты ЗА и ПРОТИВ имеют разную значимость с точки зрения их последствий и влияния на жизнь человека.

***5 шаг.*** Принятие решения.

Мой выбор.

Конечно, такое обучение ребенка возможно только в случае хорошего доверительного контакта между вами. А если ребенок не считает нужным осваивать этот способ с вашей помощью? В таком случае у вас, скорее всего, затруднен контакт и нет доверительных отношений.

Упражнение «КРУЖОЧКИ» поможет Вам начать разговор с вашим сыном или дочерью.

Упражнение составлено по материалам польских психологов А.Кроник, Е.Кроник. Его не стоит рассматривать только как диагностический тест. Скорее это толчок разговору с подростком о ваших отношениях.

Попробуйте ваши отношения с ребенком изобразить с помощью двух кругов. Круги это вы и он. Круги могут быть далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться и так далее.

1. Нарисуйте два круга, расстояние между которыми выражает ваши нынешние взаимоотношения с ребенком.
2. Нарисуйте теперь то, что выражает ваши желаемые отношения с ребенком.
3. Как вы думаете, как воспринимает ребенок ваши теперешние отношения? Нарисуйте и это.
4. Как вы думаете, каких отношений хочет ребенок? Нарисуйте.

Предложите ребенку выполнить это упражнение:

1. Нарисовать кружками ваши с ним отношения.
2. А каких отношений хотел бы он? Пусть нарисует.
3. Как он думает, как воспринимаете вы ваши отношения сейчас? Попросите нарисовать.
4. Спросите ребенка: «как ты думаешь, каких отношений с тобой хочу я»? попросите нарисовать их в виде кругов.

Покажите ребенку свой рисунок. Вместе рассмотрите выборы обеих сторон. Возможно, появиться тема для обсуждения. Поговорите на темы: как это проявляется в нашей жизни, что мы чувствуем, чего в отношениях мы хотим и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отчуждение, отдаление, отсутствие контакта. Чаще всего, попустительский стиль воспитания, или последствия конфликта, обиды. |
|  | Предел психологического сближения, идеальные отношения. Есть точка взаимодействия, но в тоже время, каждый чувствует себя свободным. Идеальные отношения для супругов или родителя и взрослого ребенка. |
|  | Родитель растворен в ребенке: живет его интересами, потребностями, его жизнью. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего стиль родительского воспитания – гиперопека. |
|  | Ребенок растворен в родителе: все определяется интересами и целями родителя. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего при авторитарном стиле воспитания. |
|   | Идеальные отношения для 7-летнего ребенка и родителя. Есть много общего, и в тоже время, достаточно личного пространства. По мере взросления ребенка общее пространство должно постепенно уменьшаться. |
|  | Здоровый вариант отношений с 15-летним подростком |