## 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.

**Государственное бюджетное учреждение**

**Владимирской области**

**“Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной**

**помощи” Александровский филиал.**

г. Александров, ул. Ческа-Липа, д. 1

тел. 84924469677

E-mail: al@cppisp33.ru



Зависимость от алкоголя и наркотиков

у подростков

*(информация для родителей подростков)*

## 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.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

В это время родителям необходимо быть максимально чуткими и внимательными к детям. Постарайтесь сохранить доверительные отношения для того, чтобы в случае серьезных проблем ребенок обратился не к психоактивным веществам, а к родителям.

# 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 убережет 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.