***«Как говорить с подростками***

***об алкоголе и наркотиках»***

 ***Советы психолога для родителей подростков.***

 Подростки, распивающие спиртные напитки, вызывают опасение за будущее детей. Что делать? По данным Минздрава, средний возраст, когда многие дети начинают подвергаться воздействию алкоголя, составляет 13 лет. Две трети подростков пробовали алкоголь до своего совершеннолетия (78% — в возрасте 11–17 лет).

 Давайте сначала разберёмся с тем, ***как делать не надо***, а потом перейдём к действенным методам профилактики.

Ошибочные стратегии

* ***«Станешь непонятно кем!»***

К сожалению, когда мы говорим: «Не пей, не кури, не пробуй опасное», ребёнок слышит подсказки, что ему делать в сложных ситуациях. Получается, мы сами указываем дорогу.

* ***«Будешь как отец/дед/дядя Вася!»***

Если проблемы с ПАВ есть у кого-то из близких, нужно быть особенно осторожным в высказываниях. Не стоит программировать ребенка на повторение такой судьбы. К тому же, поругавшись с вами, ребёнок может назло повести себя как человек, на которого вы просите не быть похожим.

* ***Удерживать от контакта с «плохими» ребятами.***

Контролировать, проверять соцсети и переписку, не отпускать гулять.

Допуская эти две ошибки, мы разрушаем доверие. Жёсткий контроль вызывает протест, а обилие запретов превращает наши слова в бессмысленный шумовой фон. Подростковый возраст — время, когда социум становится важнее семьи. Это пугает родителей, но это нужно принять.

* ***Игнорировать проблему.***

Часто родители до последнего не верят, что такие проблемы могут быть у их детей. Доверие — это важно, но смотреть на ситуацию сквозь розовые очки не стоит.

* ***Ставить ультиматумы, угрожать.***

Вероятность того, что подросток послушает друзей, а не родителей, очень высока. Не стоит заниматься противопоставлениями и ставить его перед выбором.

* ***Сравнивать с другими.***

Так мы обесцениваем личность ребёнка. А низкая самооценка только подталкивает к употреблению чего-то, придающего уверенность.

  Нужно учитывать ещё один фактор риска — наличие травматического опыта:

* Психологическое/физическое/сексуальное насилие.
* Утрата близкого человека.
* Трудный развод родителей.
* Тяжелая болезнь и др.

 ***Важно понимать, что психоактивные вещества  — это не только вред, но и универсальное, гарантированное удовольствие.*** Этакая заплатка, которой можно залатать любую дыру. Что бы ни случилось, уход от проблемы гарантирован. Да, причины по которым люди теряют контроль над собой, разные, но решение — одно.

 Неуверенность в себе, проблемы с родителями, неразделённая любовь, трудности в учёбе, страхи, сомнения — любую проблему можно ***замаскировать*** ПАВ. Замаскировать, но ***не решить.***

Поэтому ***профилактика зависимостей — это не нравоучения, а умение видеть и слышать психологическое состояние ребенка.*** Чем раньше родители задумаются об этом, тем меньше вероятность того, что эта проблема коснется их семьи.

 ***Какие действия должен предпринимать родитель:***

**1.** Нет никаких гарантий, что ваш ребёнок не будет пить. Но вы можете вырастить ребёнка, который реже пьёт или злоупотребляет алкоголем в более молодом возрасте, — это называется практическим воспитанием детей. Его часть — определение ценностей вашей семьи и обеспечение того, чтобы в качестве образца для подражания вы придерживались этих ценностей. В раннем возрасте дети будут учиться у вас. Нужно ли вам пить после тяжёлого рабочего дня или забивать холодильник перед приходом компании? Помимо простого моделирования ответственного поведения, вы также должны передавать ребёнку свои ценности.

**2.** Превратите разговоры о психоактивных веществах в повседневное общение, чтобы дети чувствовали себя более свободно и естественно. Автомобильная поездка — прекрасное время, чтобы начать разговор, у вас есть «пленная» аудитория. Перед сном тоже хорошо работает — в любое время, когда у вас есть больше пяти минут, чтобы поговорить друг с другом. Можете использовать любые вещи из окружения ребёнка как отправную точку для разговора.

**3.** Дети должны понимать, что есть законодательно закреплённый возраст, с которого можно употреблять алкоголь. Родители, опираясь на собственный опыт, если это необходимо, должны стремиться к тому, чтобы ребёнок понимал, почему это важно. Иногда просто воспоминания о своём взрослении могут сильно повлиять на способность общаться с ребёнком. Вполне вероятно, что даже если вы не экспериментировали в детстве с алкоголем, у вас были такие друзья.

**4.** Если вы закроете дверь и просто скажете «нет», рискуете, что дети скажут «да». Совместное создание социальных правил — лучшая политика. Вы хотите уважать подростка настолько, чтобы он мог сформулировать свои мысли, но в то же время вам необходимо установить ограничения, что ребёнок должен и не должен делать. В таком случае ролевая игра с подростком поможет ему найти слова, чтобы противостоять давлению со стороны сверстников, если он не хочет пить или употреблять наркотики.

Имейте с детьми секретный семейный код, например «1-1-1» или «Как поживает бабушка?», чтобы они могли легко написать вам, если им понадобится помощь. Это позволяет детям вывести себя из ситуации, связавшись с вами, без необходимости объяснять сверстникам, что происходит.

**5.** Лучшая защита — это нападение. Объединяйтесь с родителями друзей ваших детей. Если вы все разделяете схожие ценности в отношении употребления или воздержания от употребления алкоголя и наркотиков детьми, вы можете работать вместе, чтобы контролировать детей друг друга и применять одни и те же правила по всем направлениям, чтобы ребёнок не мог сказать «родители всех остальных позволяют им делать это». Хотя есть соблазн быть «крутым» родителем, но ваш выбор, строгость или снисходительность, влияет не только на ребёнка, но и на вас.

**6.** Переговоры должны быть короткими и конкретными. Родители должны использовать конструкцию «я», а не «вы». Заявления «вы» могут показаться обвинительными, тогда как заявления «я» относятся к месту, вызывающему озабоченность. Дети будут уважать разговор, если он рождается из вашей заботы, а не как лекция.

**7.** Самое главное — продолжать разговаривать с ребёнком. Держите линии связи открытыми, а иногда просто слушайте; ребёнку нужен кто-то, кому можно доверять. Если подросток не доверяет вам, постарайтесь убедиться, что есть старший брат, член семьи или доверенный друг, к которому он может обратиться. Наличие системы поддержки поможет ребёнку ориентироваться в трудные подростковые годы и поможет избежать неприятностей.

***Берегите себя и своих близких!***