

## **Почему люди начинают употреблять психоактивные вещества?**

Первая причина. Социальные мотивы, способствующие улучшению межличностного общения. Псевдокультурный мотив — стремление приспособиться к ценностям референтной группы, в которой находится подросток. Субмиссивный мотив, отражающий подчинение субъекта давлению со стороны референтной группы или других людей.

Вторая причина. Мотивы преодоления негативного состояния, помогающие совладать со стрессом и другими переживаниями. Атарактический — желание снять негативные эмоциональные переживания. Мотив активации — стремление выйти из состояния скуки, бездействия.

Третья причина. Мотивы получения позитивных ощущений (гедонистические), отражающие желание получить приятные переживания, улучшить свое состояние.

По этой причине дети чаще всего начинают употреблять различные вещества в клубах, чтобы получить заряд бодрости, повеселиться.

### **Какова роль семьи?**

Мы все понимаем, что подросток, даже если он стремится к независимости, все равно принадлежит семье. Эмоционально, финансово, и, в конце концов, юридически, каждый ребенок привязан к своей семье. В то же время все подростковые реакции уже начинают активно включаться, и ребенку хочется во что бы то ни стало выйти из-под родительской опеки и доказать всем, что он уже взрослый и самостоятельный. В результате возникает классический конфликт отцов и детей.

«Семья — это тот микросоциум, в котором формируется личность ребенка. Поэтому дисфункциональные семейные отношения играют большую роль, если дело доходит до употребления психоактивных веществ».

- Конфликтный стиль воспитания. Часто доминирует в неполных семьях, в ситуациях развода, длительного раздельного проживания детей и родителей.
- Дисгармоничный стиль воспитательных и внутрисемейных отношений. Нет согласия у родителей, не выработаны единый подход, общие требования к ребенку.
- Гиперопека, гипопротекция.
- Асоциальный стиль отношений в семье. Для семьи характерно систематическое употребление алкоголя, психоактивных веществ, проявление немотивированной «семейной жестокости» и насилия.

### **О чем стоит говорить с детьми?**

До 6 лет О полезных и вредных веществах, о ядах, которые опасны.

В 6-8 лет О том, что лекарство можно принимать только по назначению врача и ни в коем случае не пить самостоятельно. О том, что шприцами могут пользоваться только медики и их нельзя трогать, если нашел их на улице или в подъезде.

В 8-12 лет О вредном влиянии на детский организм энергетиков, алкоголя и табака. О самостоятельности, об умении противостоять групповому давлению и праве принимать собственные решения. О том, как сказать твердое нет.

В 12-17 лет На этом этапе ребенок начинает ощущать себя взрослым. Важно заводить серьезный разговор — о наркомании, о независимости, об ответственности за свои поступки.

### **Как говорить?**

Родителей часто беспокоит, что дети большую часть времени проводят за общением в соцсетях и мессенджерах. Но проследите за своим поведением. Как вы сами общаетесь с ребенком? Откладываете ли вы телефон, или общаетесь с детьми как бы между делом? Полноценное общение с ребенком играет очень важную роль. Контакт глаз, одинаковое положение в пространстве (нет возвышения или, наоборот, понижения уровня). Ребенок должен чувствовать и понимать — его слышат, слушают, к его словам относятся внимательно.

Расспрашивайте ребенка о событиях, которые произошли в течение дня или недели, рассказывайте о своей жизни, интересуйтесь его мнением, слушайте и не перебивайте. Первым шагом к такому общению может стать какая-то новость, услышанное интервью. Спросите у ребенка, как он относится к этому событию, что думает по этому поводу. Есть ли кто-то в его окружении, кто мог бы поступить так же? Делайте это деликатно, не старайтесь сходу навесить ярлыки и небрежно обзывать кого-то из сверстников ребенка плохим. *Не читайте нотаций.* Используйте прием активного слушания. Поищите в сети, как им воспользоваться. В доступе есть много полезных материалов.

### **Признаки употребления ПАВ**

Если ситуация запущена, важно вовремя распознать ее. Но опыт, как правило, показывает обратное — родители узнают обо всем последними. Почему? Родители не всегда замечают, что в действительности происходит с их ребенком, а дети, в свою очередь, стараются сделать все, чтобы взрослые ничего не заподозрили.

Сейчас существуют способы обойти все видимые физиологические признаки употребления психотропных веществ, поэтому, например, определить что-то по зрачкам уже будет сложно.

Изменения в поведении, эмоциональные колебания могут говорить не только о пубертатном периоде, но и об употреблении психоактивных веществ. Возможно, ребенок был активным, но вдруг стал пассивным, или наоборот, был замкнутым, а вдруг стал активно с кем-то общаться.

- Резкая смена круга общения, не связанная с переменой школы или переездом.
- Повышение или снижение аппетита, изменения в весе.
- Нарушения цикла сон-бодрствование.
- Пренебрежение своим внешним видом.
- Темные очки, одежда с длинным рукавом.
- «Зашифрованные» разговоры с друзьями, обилие сленговых слов и выражений.
- Фольга, пакетики, прожженные пластиковые бутылки, упаковки (блистеры) от лекарств.
- Сплювывание зеленых комочков (насвай).
- Приверженность определенной субкультуре. Некоторые субкультуры предполагают употребление веществ, изменяющих сознание.

### **Советы родителям**

- **Никогда не разговаривайте с человеком, который находится в состоянии интоксикации.**
- **Четко и конкретно обозначьте свою позицию в отношении психоактивных веществ.**
- **Проговаривайте, что вы думаете и чувствуете по этому поводу.**
- **Нотации здесь не помогут.**
- **Покажите ребенку, что вы дорожите его жизнью и не готовы допустить ситуации, в которой его здоровье будет подорвано.**
- **Спросите у ребенка, какую помощь ему оказать.**
- **Соблюдайте свою позицию.**
- **Не запугивайте ребенка, а выполняйте свои обещания.**
- **Если грозились отправить его на тестирование или к наркологу — так и поступайте.**
- **И самое главное не впадайте в иллюзию, будто ваш ребенок идеален и с ним никогда не случится ничего подобного.**