

Наркомания — болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

О том, что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом, рассказывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России, и Антон Лебедь, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

**Учите получать удовольствие**

Наркотики, как и алкоголь, — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны.

Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность – раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону.

«Начал собирать марки – бросил, играть в шахматы – бросил, пошел в секцию – бросил, — говорит Брюн, — это совершенно нормальное явление».

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

**Знайте друзей**

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. «Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками», — объясняет Брюн.

Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.

**Благополучная семья – залог безопасности?**

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. «Даже если папа – уважаемый профессор, – говорит Антон Лебедь, — это не гарантия того, что ребенок не станет принимать наркотики. Отец так занят поездками и преподаванием, что у него может просто не хватать времени на общение с семьей».

Очень важен психологический климат в семье – насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями.

Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций – наркотик станет им заменителем.

**Самое важное**

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка убережет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной – на общение с детьми часто не хватает времени.

Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.

