

Как воздействовать на подростка, если он «пробует всё» - вейп, снюс?

Давайте с Вами подумаем, а кто такой «подросток»?

Это тот, кто может услышать любимого исполнителя за три квартала, но не слышит маму из соседней комнаты.

Это ученик, который тратит 12 минут на изучение урока по истории, однако тратит 12 часов на «посиделки» в социальных сетях...

Это тот, кто хочет решать всё сам, не спрашивая у родителей, сделать наперекор, слыша от взрослых «это плохо», «это вредит здоровью», «эта компания добра не принесет»....

Родитель до какого-то возраста ещё может «допросить» ребёнка, отвести «за ручку» или лишить возможности провести время за компьютером, но со взрослеющим сыном или дочерью это сделать становится всё тяжелее.

Считать, что есть волшебные способы сделать так, чтобы дети не пробовали снюс, вейпы, сигареты и алкоголь — не верно. Нет ни таких запретов, ни таких угроз, ни таких «серьёзных разговоров», ни таких ультиматумов, ни волшебных тренингов, ни гипнотических обработок сознания.

Нам очень важно понять главное: любая форма химической зависимости, будь она легкой или тяжелой формы, – это болезнь.

Задайте себе главный вопрос: если я узнаю, что мой ребёнок употребляет что-то, каковы мои действия?

Ручаюсь, что все, что придёт Вам в голову - это накричать или серьёзно поговорить, ещё раз рассказать о том, как это опасно, попытаться запретить и контролировать. Встречать из школы? А если вы работаете? Нанять няню подростку? А если нет денег?

Так что же действительно может увеличить шансы на то, что ребёнок не будет употреблять?

1. **Спорт.** Если подросток занимается спортом с энтузиазмом, вероятность снижается.

2. **Доверительные отношения дома.** Если подросток знает, что может прийти к маме и сказать: «Мама, я попробовал то-то», то шанс у такой мамы грамотно повлиять на ситуацию выше, чем у той, чей ребёнок готов изворачиваться как угодно, «лишь бы мама не узнала».

3. **Страх перед гневом родителей** тоже действует. Но если авторитет родителя реально высок. Истерики и шантаж смартфоном тут не спасут ситуацию.

4. **Подробная обстоятельная информация о химической зависимости**, хорошие документальные фильмы, где бывшие зависимые рассказывают о своём пути и о том, как проживали ломку, что потеряли, насколько страшной стала их жизнь – это работает. Важно, чтобы кто-то реальный, не взрослый и не занудный, мог честно рассказать о проблемах и о том, как легко заболеть и почему невозможно вылечиться, как все одинаково считают, что «ничего страшного не произойдёт» и как медленно и незаметно наркотические вещества отнимают способность мыслить разумно.

5. Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я много слушаю». Постарайтесь максимум услышать проблемы, волнующие Вашего сына или дочь, уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка.

6. Знайте компанию ребенка. Вы должны владеть информацией с кем общается подросток, их интересы, манеру общения. Приглашайте в гости друзей, наблюдайте, по мере возможности, как происходят их беседы.

7. Никогда не сравнивайте ребенка с собой или другими подростками. Лучше помогите найти другие пути решения сложившейся ситуации, раскройте в нем возможность размышлять и анализировать происходящее.

Помните!

Недостаток внимания сегодня – несчастная судьба завтра!

Педагог-психолог

Д.С. Полякова