

# Научите подростка говорить: "Спасибо, нет".



Наркомания надвигается на нас подобно эпидемии. Как уберечь сына или дочь от "белой смерти"? Исходить, как это ни печально, следует из того, что вашему ребенку кто-нибудь когда-нибудь предложит наркотик. Дай, конечно, Бог, чтобы этого не случилось.

Еще одна причина, толкающая ребят в группу риска, - неумение детей сопротивляться давлению окружающих, в критический момент твердо сказать "нет!". Тем более что "зелье" в первый раз обычно предлагает кто-то свой, знакомый и симпатичный, и чаще всего задаром. Он проникновенно смотрит в глаза и спрашивает: "Боишься, дурачок? Это же так круто! И безопасно. Видишь, я здоров, нормален. Взрослые просто хотят нас запугать". И подросток протягивает руку за первой порцией.

Он еще и потому это делает, что не имеет собственного мнения по этому вопросу. Наркотик - это кайф или действительно отравя? Ребятам из неблагополучных семей разрешить сомнения проще. Их родители курят, пьют, скандалят, дерутся. И это считается нормой. Чем же хуже те, кто употребляет наркотики? Нет еще у подростков жизненного опыта, который позволил бы выработать собственное отношение к "дури". Что может восполнить отсутствие такого опыта? Твердый характер, привычка самостоятельно принимать решения. А этому можно научить. Надо только с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать. И прежде всего не по поводу наркотиков.

Почаще задавайте детям вопросы: "Что ты думаешь об этом? А об этом? А как поступил бы твой приятель? А как бы сделал ты?" Спросите себя: часто ли интересуетесь мнением дочери или сына о том или ином случае, событии, человеке, явлении? Многие должны будут признаться: очень редко. А ведь вопрос хорош уже тем, что на него требуется ответ, а значит - работа ума.

"Отказ от употребления спиртного и или наркотика - не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны. Мы хотим тебе помочь и предлагаем некоторые ответы, которыми ты мог бы воспользоваться. Выбери, какие подходят тебе больше всего.

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т.п.).

Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.

Спасибо, нет. Я не хочу поправиться (алкоголь - высококалорийный продукт).

Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

Все способы отказаться хороши. Ребенок может выбрать любой.