**Как воспитать не наркомана**

Попробуйте воспитать ребенка закаленным, решительным, мужественным, ответственным, честным, трудолюбивым, образованным, человечным. Вряд ли такой станет наркоманом. Задача, конечно, не из лёгких.

***Что делать, чтобы ребенок не заболел наркоманией?*** На самом деле, вряд ли можно предложить готовый ответ.

По крайней мере:

1. **Не злоупотребляйте алкоголем и не употребляйте наркотики сами;**
2. **Не забывайте, что главные потребности ребенка**(не меньше пищи, сна и одежды) ***–* ваше внимание и участие, а также возможность проявить себя в полезных делах ради вашего одобрения**;
3. **Постарайтесь внушить ребенку, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, что для их осуществления необходимо приложить труд. Он должен нести определенную ответственность в семье и пред друзьями.**

**Тема для обсуждения**

Многие родители считают, что, поощряя подростка «немного выпить» шампанского или пива за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». Разделяете ли вы это мнение?

**Мнение специалиста**

На самом деле разумное отношение к алкоголю – результат вовсе не обучения, а социальной зрелости личности. Проведенные шведскими учеными исследования свидетельствуют, что дети, начавшие выпивать дома «под присмотром родителей» в раннем возрасте, пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они «умеют обращаться с алкоголем», и считают, что получили негласное разрешение родителей на выпивку.

Люди, которые пробуют наркотики из любопытства, но считают для себя невозможным употреблять их, чтобы «расслабиться» или стать более интересными для окружающих, как правило, не становятся наркоманами. Им быстро надоедает состояние опьянения. Если же оно не надоедает, значит, дело было не в любопытстве.

В отличие от здоровых людей наркоманы в большинстве случаев не могут представить себе, как справиться с неприятной ситуацией без даваемой наркотиками «противотревожной защиты» и набраться мужества и терпения для этого. Они уже забыли, как это делается, и свои возможности оценивают чрезвычайно низко. Чем больше стаж наркомании, тем, как правило, тяжелее беспомощность, и все более мелкие проблемы представляются неразрешимыми (не нужно путать напускную браваду и заносчивость наркоманов с настоящей смелостью и уверенностью в себе: это всего лишь маска, которую наркоманы надевают в надежде отпугнуть окружающих, по своей трусости считая их недоброжелателями).

Исходя из этого, понятно, почему так трудно избавиться от наркотиков. Больной, ранее употреблявший наркотики в течение долгого времени, после отказа от них испытывает тяжелейший стресс. Стресс связан с коренным изменением привычного уклада жизни. Если раньше он мог уйти во внутренний мир приятных грёз или хотя бы не так остро ощущать необходимость насущных и неотложных, не всегда легких решений (к тому же часто вынуждающих идти на определенные жертвы), то теперь он уже не защищен. Именно поэтому большинство наркоманов со стажем возобновляют прием зелья после лечения. Они прекрасно осознают свой порочный круг и были бы рады вырваться из него, если бы вновь смогли научиться не бояться жить без наркотиков.

Трагедия заключается в том, что часто это умение теряется навсегда, а главная беда в том, что, впервые пробуя наркотики, никто в это не верит и считает, что наркоманом не станет никогда.

Конечно, в формировании психической зависимости участвует множество факторов, у разных людей они непохожи и часто не поддаются учету.

**Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является, может быть, и «трусливый», «дурацкий», «нелепый», «смешной», но упрямый,**

**КАТЕГОРИЧЕСКИЙ ОТКАЗ «ОДИН РАЗ ПОПРОБОВАТЬ».**