**Как помочь ребёнку сказать «НЕТ» психоактивным веществам**

В ситуации высокого риска потребления **ребёнком психоактивных веществ** важно признать, что

* окончательный выбор в пользу «употреблять» или «не употреблять», ответственность за это остаётся за ребёнком;
* родители ребёнка играют очень важную, подчас ключевую, роль в развитии и поддержании мотивации у своего ребёнка к изменениям поведения, в том числе и в отношении психоактивных веществ, к отказу от них.

Таким образом, задача родителей в ситуации коррекции проблемного поведения ребёнка, связанного с потреблением алкоголя или наркотиков или с высоким риском этого – формирование и повышение мотивации к отказу от их употребления, а задача ребёнка - в осуществлении самого отказа.

Возложение посильной части ответственности на ребёнка за его собственное поведение, за его выбор, повышает вероятность отказа от употребления им каких-либо психоактивных веществ. Для этого **родителям необходимо передать часть ответственности за свою жизнь самому ребенку,** а именно:

* избегать что-либо делать за ребёнка
* ограничить себя в стремлении что-либо советовать, приказывать ребёнку

Предлагаем родителям принять на вооружение ряд стратегических принципов, которыми они могут воспользоваться, если хотят предотвратить или изменить зависимое поведение своих детей, связанное с употреблением психоактивных веществ.

**Слушание**

Общение с детьми, выслушивание их проблем, само по себе оказывает профилактическое действие, является частью воспитательного процесса. Смысл терпеливого и заинтересованного выслушивания заключается в том, что оно дает возможность ребёнку быть и оставаться открытым с родителями, сохраняет доверие, что уже позволяет повысить мотивацию ребёнка к изменениям своего поведения.

Это первая и необходимая стратегия не только в контексте повышения мотивации в случае зависимого поведения, но и в контексте его профилактики.

***Выслушивайте ребёнка***

**Выражение сочувствия**

Сочувствие - это и демонстрация уважения ребёнка, и активная поддержка его права на самоопределение и самоуправление. Важной позицией, подчеркивающей сочувствие, является безусловное принятие всего сказанного ребёнком без вынесения суждения, критики или порицания. Подобное принятие – не есть согласие, это - отражение желания понять ребёнка. При таком подходе ребёнок чувствует свободу выбора в отношении пути изменений. В то время как при подходе, основанном на критике и порицаниях, усиливается сопротивление к изменениям.

***Сочувствуйте, сопереживайте ребёнку***

**Раскрытие противоречий**

Следующая задача родителей для повышения мотивации ребенка к изменениям состоит в раскрытии противоречий между существующим в настоящее время поведением ребёнка и серьезными целями, стоящими перед ним в жизни. Очень важно то, как родители помогают ребёнку раскрыть эти противоречия. Так как же это делать?

Следует избегать конфронтации с ребёнком, так как это часто приводит к его оборонительной реакции. Родителям необходимо поощрять ребёнка рассказывать о своей проблеме, чтобы выяснить противоречия между жизненными целями ребёнка и его проблемным поведением. Родителям следует реагировать на эти противоречия только тогда, когда они высказаны ребёнком, предлагая ему обдумать эти несоответствия. В процессе такой беседы ребёнок все больше осознает, что его поведение находится в конфликте с его же важными жизненными целями.

***Раскрывайте противоречия между поведением ребёнка и его жизненными целями, избегая конфронтации с ним***

**Уклонение от дискуссий**

Родители любой ценой должны избегать дискуссий, споров, особенно таких, в ходе которых они выступают в защиту конкретного действия. Спор дает ребёнку возможность найти причины уклонения от изменений, закрепляет его проблемное поведение и, следовательно, может скорее затормозить позитивные изменения, чем способствовать им. Сопротивление ребёнка может быть спровоцировано давлением на него, призывами изменить поведение до того, как он будет к этому готов. Если ребёнок начинает возражать родителям против изменений поведения, то для них это должно стать сигналом к смене стратегии.

***Избегайте споров и дискуссий с ребёнком на тему отказа от алкоголя и наркотиков***

**Преодоление сопротивления**

Этот принцип тесно связан с предыдущим принципом: «уклонение от дискуссий». Существуют значительно более эффективные способы реагирования на сопротивление ребёнка, нежели несогласие и спор. В первую очередь, это подтверждение и повторение высказываний ребёнка. Родители подобным образом показывают ребёнку, что допускают возможность иной точки зрения на проблему. В результате соответствующей стратегии ребёнок может отказаться от собственных доводов и изменить своё поведение.

***Преодолевайте сопротивление к изменениям эффективными способами***

**Формирование чувства веры в свои силы**

Одним из важных звеньев развития и поддержания наркологического заболевания является ощущение беспомощности: у ребенка - перед влечением к психоактивному веществу, у родителя – из-за потери контроля над поведением ребенка. Это чувство беспомощности тревожит и беспокоит, усиливает дезадаптацию и, в конечном счете, усугубляет ситуацию.

Очень важной задачей родителей в связи с этим является создание у ребёнка ощущения успешности, силы, ресурса в трудной ситуации. Это чувство является одной из главнейших сил мотивации и укрепления духа. Оно порождает позитивные чувства, веру человека в то, что он способен к определенному поведению, веру в свои способности и оптимизм в отношении успешности усилий в противоположность чувствам беспомощности, отчаяния, оторванности, враждебности, неудачи и бесполезности. Оно изменяет образ человека в его собственных глазах с личности, утонувшей в своих проблемах, на личность, способную справляться с ними.

Все эти реализованные стратегии окажутся эффективными, если ребёнок верит в то, что он способен осуществить необходимые изменения и чувствует веру родителя в его способности. Следовательно, важным аспектом формирования и повышения мотивации является утверждение или задавание вопросов, которые помогут ребенку поверить в то, что

**отказаться от психоактивных веществ возможно**

***Поверьте сами и помогите ребёнку поверить в себя!***