**«Роль значимых взрослых в профилактике употребления ПАВ.»**

Прежде чем говорить о роли значимых взрослых в профилактике употребления ПАВ, мне хотелось бы пояснить сам термин «Значимые взрослые».

Значимые взрослые для ребенка – это те взрослые из его окружения, которые очень важны для него:

- те, к чьему мнению он прислушивается

- те, на кого он хочет быть похожим, кого уважает, любит

- те, с кем он постоянно конфликтует, борется.

Прежде всего, значимые взрослые – это родители, но в этом ряду могут быть бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, дяди, тети, учителя, руководители кружков и секций.

Всех этих людей можно разделить на 2 круга: ближний круг значимых взрослых – семья, родственники, и дальний круг значимых взрослых – все остальные перечисленные категории.

Именно от их поведения, их внутренней позиции по отношению к ПАВ во многом зависит и отношение ребенка к этим веществам.

Нам, взрослым ,необходимо помнить, что формирование ребенка происходит не само по себе, оно происходит в той среде, где он растет, взрослеет. Он буквально впитывает все то, что он видит, слышит, чувствует. Именно поэтому , важно понимать, что если мы хотим удержать наших детей от беды – злоупотребления алкоголем, наркотиками, табакокурением, нам важно дома создавать такую среду, которая не провоцировала бы на употребление.

Мы можем ругать государство, политиков, местную власть, законы, ждать различных ограничений в продаже и распространении ПАВ. Но давайте не будем терять время – можем и не дождаться…. В нашем городе за последние 2 года открылось около 10 винных магазинов – они на каждом шагу, и видимо это не предел. По распространению наркотических веществ – спайсов и др.- мы тоже, к сожалению, не на последнем месте… В данной ситуации нам, взрослым, важно не опускать в бессилии руки, а предпринимать все усилия для того, чтобы стать действительно Значимыми в хорошем смысле слова.

Итак, с чего же начать? Наверное, с понимания того, что стать или остаться ЗНАЧИМЫМ для ребенка подросткового возраста достаточно сложно. Особенности психологического развития подростков оставляют нам достаточно мало шансов, но они все же есть.

1. Значимым становится тот взрослый, который умеет слушать подростка, даже если тот говорит, на наш взгляд, «ерунду». Выслушать, справиться со своими эмоциями, не превратиться в преследователя, который читает нотации, угрожает, склоняет только к своей точке зрения – то, что, несомненно, наши шансы повышает. Взрослый, умеющий быть в диалоге, очень нужен подростку. К такому взрослому ребенок может подойти без страха быть отвергнутым даже в самой сложной для него ситуации. Важно помнить, что конкурентами здесь выступают ПАВы и асоциальные компании. Куда пойдет подросток, если что-то у него случилось – к ним или к вам?
2. Значимым становится тот взрослый, который имеет свою твердую позицию в отношении ПАВ. Что это значит? Мы, взрослые много можем говорить о вреде алкоголя, курения и наркотиков, проводить с детьми нравоучительные беседы, «Уроки здоровья» и т.д. Но … если при этом на наших праздниках вино льется рекой, если встречи с друзьями не обходятся без алкоголя, если близкие люди курят сигареты, кальян, употребляют наркотики почему ребенок должен поступать по иному?

Если мы хотим уберечь от этого наших детей, то наши слова не должны расходиться с делом… И разговоры о том, что мы взрослые не помогут. Подростки тоже считают себя взрослыми и ПАВ в таком случае, становится атрибутом взрослости.

На мой взгляд, важным фактором в профилактике употребления является родительский запрет. Что это значит? Мы, взрослые до определенного времени накладываем запрет на употребление ПАВ нашими детьми и строго его соблюдаем: не наливаем за праздничным столом, не разрешаем при нас курить ,но особенно в подростковом возрасте некоторые взрослые начинают мыслить иначе: пусть он лучше дома попробует и наливаем ребёнку немного шампанского и т.д. По нашим сведениям, такие эпизоды встречаются чуть ли не с 4 класса… Поступая таким образом, мы рушим структуру запрета, которая есть в голове у каждого ребенка. Да, мы не сможем его проконтролировать вне дома и скорее всего не узнаем о его пробах, но тот, у кого запрет не снят, все же более защищен, он будет дольше сопротивляться, отказываться, его доза ( алкоголя) будет меньшей, чем у тех, кто уже «прорепетировал» дома.

1. Значимым становится тот взрослый, который вооружен информацией, необходимой для профилактики употребления ПАВ. Можно просто надрывным, строгим голосом говорить, как вредно употреблять ПАВы, но ведь есть и другой способ: почитать соответствующую литературу, посмотреть фильмы, видеоролики, получить информацию о том, как вещества влияют на организм. Не нужно пугать детей, показывая страшные сцены, поговорите с детьми, дайте им информацию о которой они могли бы поразмышлять.

У нас в школе есть несколько фильмов по профилактик употребления ПАВ, которые мы показываем и обсуждаем, в том числе и фильм «Алкогольный эксперимент». Там трое взрослых добровольно согласились на следующее: они употребляют алкоголь и во время этого процесса их снимают на камеру, показывают их поведение, берут кровь на анализы, проверяют скорость реакции и т.д.и одновременно идет комментарий врачей, психологов и т.д. Фильм не страшный, но дает повод о многом задуматься.

1. Значимым становится тот взрослый, который умеет справляться с возникающими проблемами, сложными состояниями без ПАВ. Не секрет, что в нашей взрослой среде часто можно слышать такие поговорки: «Нужно снять стресс», «Напиться и забыться», «Пятница – день шофера», «В России лучший психотерапевт – это водка», «Выпить с устаточку», «Пивка для рывка»… Эти короткие, но емкие фразы, если слышатся от значимых людей, прочно ложатся в головы нашего подрастающего поколения. Через них бессознательно закладывается и способ справляться с жизненными трудностями. Мы забываем, что употребление вещества создает лишь иллюзию решения проблем. Важно учиться обращаться за помощью к близким, родным. друзьям, специалистам. Этот способ решения проблем бессознательно будет усваиваться детьми, они будут также учиться решать их без вещества.

В заключении хотелось бы сказать, что вам, уважаемые родители детей- подростков предстоит выиграть серьезную конкуренцию у тех, кто пытается навязать нашим детям употребление ПАВ. А выиграть её можно только одним способом : сохранив добрые, доверительные отношения со своим ребёнком, став для него действительно значимым взрослым!

Белова О.В., заместитель

директора по ППС