



ПИЦ ПО ПН
СОФИЯ

Превантивно-информационен център по
проблемите на наркоманиите - София

бюлетин

ISSN 2367-7430

Декември 2025 **Брой 2 (21)**



*Превантивно -
информационен
център
по проблемите на
наркоманиите -
София Ви пожелава
Весела Коледа и Честита Нова
2026 Година!*

ПРЕДСТАВЯНЕ НА ДАННИ ОТ ДОКЛАДА ЗА
ЕФЕКТИВНОСТ НА ПРОГРАМА "К. Е. Ш.? - КОЙ Е
"ШЕФЪТ?" - 2 СТР.

ИЛЮЗИЯТА ЗА КОНТРОЛ: ВЕЩЕСТВОТО КАТО
ПРЕХОДЕН ОБЕКТ - 3 СТР.

НАРКОТИЦИТЕ В ДИГИТАЛНАТА ЕРА - ТЕНДЕНЦИИ И
РИСКОВЕ - 4 СТР.

ЖИВОТ С ВЪЗРАСТЕН, КОЙТО ИМА ПРОБЛЕМ С
УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА - 4 СТР.

ПРОГРАМА "ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ" КАТО ПРЕВЕНЦИЯ
НА РИСКОВО ПОВЕДЕНИЕ - 5 СТР.

ПРЕВАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННИТЕ ЦЕНТРОВЕ В
ЦЯЛАТА СТРАНА ОТБЕЛЯЗАХА 26 ЮНИ С ДЕН НА
ОТВОРЕНИТЕ ВРАТИ - 6 СТР.

ПРЕВАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННИЯТ ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ - СОФИЯ ПРОВЕДЕ
СРЕЩА С ДИРЕКТОРИТЕ НА СТОЛИЧНИТЕ УЧИЛИЩА -
7 СТР.

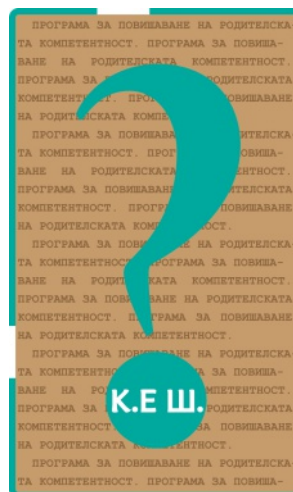
ТРУДНОСТИ ПРИ ВЪЗПИТАНИЕТО НА ДЕЦАТА - 8 СТР.

ПРЕДСТАВЯНЕ НА ДАННИ ОТ ДОКЛАДА ЗА ЕФЕКТИВНОСТ НА ПРОГРАМА „К. Е Ш.? – КОЙ Е „ШЕФЪТ“? – ПРОГРАМА ЗА ПОВИШАВАНЕ НА РОДИТЕЛСКАТА КОМПЕТЕНТНОСТ (2022-2024 Г.)

Не винаги е възможно да се убедят младите хора да се включат в превенцията на употребата на психоактивни вещества и много повече може да бъде постигнато чрез подкрепа на родителите да обмислят положението си и да си възвърнат лично чувство за авторитет и благополучие. Подкрепата и разбирането от страна на родителите се оказва ключов фактор в добрата комуникация с младежите и предпоставка за споделяне на проблеми, кризи, неблагоприятия на младия човек. За да бъде ефективна програма „К. Е Ш.“ – Кой е „шефът“? в нея са включени упражнения за идентифициране, изразяване и приемане на емоциите на родителя и детето, справяне с тревоги и страхове, повишаване на вниманието в посока на личните образователни цели. От гледна точка на авторитет и повишаване на родителската увереност се правят упражнения за формиране и/или надграждане на умения за активно подкрепящо слушане, поставяне на ясни граници, решаване на често срещани проблеми на юношата и между него и родителя, а също и ако проблемът е за родителите, окуражаване на детето за съдействие, повишаване самочувствието на детето чрез описателни похвали. В програмата са обособени 8 теми разпределени в 8 срещи.

Програмата е едногодишна и работи с одобрение по наредба 6/11.04.2014 г. на МОН и МЗ. Съгласие с № 2625/09.11.2022 г. за тригодишен период от 2022 г. до 2024 г. вкл. Програмата е в съответствие с Европейските стандарти за качество на превенцията на употребата на наркотици на Европейския мониторинг център за наркотици и наркомании.

Целта на Програмата е повишаване на родителските компетенции с цел превенция на рисковото поведение, което би могло да доведе до употреба на психоактивни вещества от деца и младежи, в частност осигуряване на подкрепяща среда за споделяне на опит и идеи, които подпомагат развитието на индивидуални стратегии за насочване на поведението на детето; пространство, в което родителите да изследват начините за повишаване на увереността и семейното благополучие; помагане на родителите да се чувстват по-сигурни в отношенията с децата си;



Кой Е „Шефът“?

В програмата за трите години на нейното осъществяване (2022, 2023, 2024) са участвали доброволно 29 родители на деца и младежи на възраст 10-15 г., живущи в гр. София. Те са изследвани чрез анкетни карти в началото и в края на процеса.

В резултат на Програмата е настъпила положителна промяна в знанията, уменията и нагласите на целевата група в посока повишаване на знанията свързани с възпитанието и психоактивните вещества, усвояването и/или тренирането нови умения свързани с разбирането и отношението към децата им, промяна на нагласите им по отношение на разговори за психоактивни вещества, подкрепа на тийнейджъра, собствените емоции и тяхното изразяване, посланията, които детето чува в действителност, комуникация и други.

Тези резултати се дължат на целенасочените усилия за създаване на доверителна връзка в групата, ролевите игри и важната обратна връзка от другите родители, дискусиите, изпитването на усещания, поставяйки се в позицията на детето, които са много поучителни и отрезвяващи по отношение на личните граници и емоциите. „Връщането“ в детството помогна на участниците сами да разберат какво „работи“ и какво не при общуването с тийнейджър.

В обобщение можем да кажем, че родителите, участвали и в трите издания на Програмата са станали по-компетентни в родителстването, по-уверени и авторитетни. Повишили са знанията си. Всеки родител е придобил някакво ново умение, усъвършенствал е вече съществуващите такива, променил е начина, по който комуникира с детето или децата си. Разбрал е колко важно е да съществува доверителна връзка с детето за превенцията на употребата на психоактивни вещества или помощ при прекомерна употреба.

Текст: Миглена Петкова, психолог

Източник: Доклад за ефективност на програма „К. Е Ш.“ – Кой е „Шефът“? – програма за повишаване на родителската компетентност (2022-2024 г.)

ИЛЮЗИЯТА ЗА КОНТРОЛ: ВЕЩЕСТВОТО КАТО ПРЕХОДЕН ОБЕКТ

Обичаме да вярваме, че управляваме избора си, но в клиничната реалност често се вижда разминаването между намерението за прекратяване на употребата на вещества и действителното поведение. Човек често твърди, че контролира избора си, но в ключови моменти жестът към веществото се случва преди осмислянето на ситуацията. Понятиятната рамка на британския психоаналитик Доналд Уиникът може да ни помогне за разбирането на този парадокс.

Какво е „преходен обект“?

В своите трудове Уиникът описва така наречените преходни феномени като преживявания, които улесняват преминаването от субективното към споделената реалност. Централно място в неговата теория заема идеята за „преходния обект“. Това е конкретен предмет, който още в ранното развитие подпомага саморегулацията по време на отделянето на детето от основния грижещ се. Обичаен пример е плюшено мече или друга играчка, която детето настоява да бъде с него и не позволява да бъде взета или изпрана. Значим не е самият предмет, а символната му функция да стабилизира преживяването и да направи липсата на основната грижеща фигура поносима. Тези процеси възникват в потенциално пространство, което стои между вътрешните състояния и външните факти. За да се появи и поддържа такова пространство, е необходима достатъчно добра среда, тоест грижа, която първоначално се адаптира плътно към нуждите, а след това постепенно се отдръпва в темпо, което може да бъде понесено и усвоено.

Веществото като преходен обект

Когато тази последователност не се стабилизира или по-късно се разстрои от стресови фактори, възрастният индивид може да търси външни опори, които бързо да възстановят това усещане за ред и предвидимост. В този контекст веществото и свързаните принадлежности за употреба могат да заемат функцията на преходен обект. Чашата за алкохол, заедно с последователността от действия около нея, организира преживяването в повтаряем ред и предоставя краткосрочна саморегулация. Същото важи и за спринцовката, при която подготовката, дозирането и изпълнението на рутината структурират вниманието и съкращават



неопределеността. Значение има не само фармакологичният ефект, а и ролята на самия предмет и неговата предвидима употреба, които временно поддържат границата между вътрешно и външно и намаляват напрежението.

Контрол или илюзия за контрол?

Проблемът при употребата възниква, когато опората се фиксира и престане да бъде преходна: действието предхожда осмислянето, а усещането за контрол става подвеждащо, защото изборът е практически взет преди да бъде обмислен. В много случаи човек не преследва единствено удоволствието, а разчита на повтаряем ред, който моментално стабилизира вътрешното състояние. Така веществото и принадлежностите му функционират като фиксирана опора: осигуряват краткосрочна регулация, но стесняват реалната възможност за избор. Употребата на вещества дава чувство за контрол - и парадоксално го отнема.

Текст:

Валентин Събев – Клиничен психолог

Източник: Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena; a study of the first not-me possession. The International Journal of Psychoanalysis, 34, 89–97.



НАРКОТИЦИТЕ В ДИГИТАЛНАТА ЕРА - ТЕНДЕНЦИИ И РИСКОВЕ

Онлайн търговията с наркотици се развива активно още от появата на т.нар. Darknet пазари, които позволяват закупуване и разпространение на наркотици без директен риск от разкриване на самоличност или местонахождение. Платформата е известна с това, че се използва както за легитимни цели, така и за нелегални дейности.

Промяната в дигиталния свят доведе до преместване на търговията от Тъмната мрежа към откритите социални платформи. Докато първоначалните нелегални пазари разчитаха на техническа анонимност – криптиране и скрити сайтове, модерните социални мрежи като Instagram, Telegram, Snapchat и TikTok предлагат нов тип „социална анонимност“. Тя се основава на фалшиви профили, кодови символи и емотикони, които позволяват бърз контакт между купувачи и продавачи, без нужда от специални технологии. Така престъпните мрежи адаптират старите си стратегии към напълно достъпни платформи, където идентифицирането и контролът на подобен вид дейност се осъществява значително по-трудно.

Според изследвания на EMCDDA (2022), голям процент от популярните приложения вече играят съществена роля в разпространението на наркотици, особено сред млади хора в Европа. Продажбите в социалните мрежи улесняват достъпа до различни вещества и създават риск от експериментирание с повече от един тип наркотик.

Проучванията показват, че онлайн купувачите често имат по-нисък самоконтрол, по-високи нива на стрес и склонност към рисков поведение. Освен отворените социални канали, съществуват и по-затворени, телефонно базирани мрежи, които комбинират онлайн и офлайн комуникация.

Докладът *European Drug Report 2025* потвърждава, че социалните мрежи постепенно изместват Тъмната мрежа като предпочитана среда за дребна търговия – заради бързината, удобството и усещането за безнаказаност. В същото време, престъпни мрежи ги използват за вербуване на младежи в разпространението и трафика на наркотици, което налага засилен контрол, образование и съвместни действия между институции и дигитални платформи.

Текст: Десислава Макариева, психолог
Източници:

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) – *Social media and drug markets*, 2022.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) – *European Drug Report 2025: Drug situation in Europe up to 2025*.

ЖИВОТ С ВЪЗРАСТЕН, КОЙТО ИМА ПРОБЛЕМ С УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА

За някои млади хора прекарването на повече време у дома може да бъде необичайно стресиращо. Как се чувства едно дете, ако родител или човек, който се грижи за него има проблем с употребата на вещества? Може ли и как да си помогне в такива случаи? Има статистика, че в САЩ едно от всеки осем деца до 17 години живее в семейство, в което поне един родител има този проблем (около 8,7 милиона подрастващи). В някои случаи става въпрос за възрастни, които се възстановяват след лечение или имат рецидив на употребата и зависимостта, а в други случаи за родители, никога не търсили помощ за спиране на употребата. Такъв живот може да е особено труден и рисков за младите хора. Понякога те са обект на агресия у дома, на лош личен пример или negliжиране, което може да е фатално за развиващия се индивид. Затруднение е и от факта, че детето не може да напусне тази среда по свое желание и по всяко време, когато се почувства застрашено. Изследванията показват, че децата, отглеждани в този тип семейства са по-склонни да развият депресия или тревожност в юношеска възраст или да употребяват алкохол или други наркотици в периода на съзряване.



За младежите е важно да признаят чувствата, които поражда това съжителство и да разберат, че това може да се превърне в проблем за цял живот, ако не получат помощ и подкрепа. Ако се страхуват за себе си или другите деца в семейството трябва да знаят какво могат да направят:

- Уважавайте чувствата си – ако нещо във вас говори, че не сте в безопасност, то най-вероятно е необходимо да поговорите с възрастен и той да прецени дали сте в риск и дали е нужно извеждане от рисковата среда.

- Всеки реагира различно на натиск и притеснение.

- Дори хората, които ви обичат, могат да загубят контрол върху поведението си, особено когато става въпрос за употреба на вещества.

- Въпреки това, няма извинение за злоупотреби или тормоз от какъвто и да е вид.

- Много възрастни извън дома ви са готови да помогнат, дори ако не сте склонни да говорите за такъв личен проблем.

- Планирайте какво можете да направите, ако нещата започнат да стават притеснителни в дома.

- Определете място, на което бихте се чувствали сигурни да отидете, докато нещата се охладят – веранда, заден двор, коридор в жилищната сграда.

- Ако имате телефон, дръжте го със себе си.

- Помислете има ли друг възрастен, на когото имате доверие, на когото можете да се обадите? Може да е баба или дядо, възрастен брат или сестра, треньор, учител, психолог или съветник. Поставете телефонните им номера в телефона си за всеки случай.

- Ако някога почувствате, че вие или други членове на семейството сте във физическа опасност, обадете се на 112. Най-важното е да се защитите.

- Можете да използвате горещи линии, за да говорите с хора, които са обучени да помагат в такива ситуации. Тези услуги обикновено са безплатни и поверителни.

За информация, свързана с употребата на вещества може да се обърнете към Превантивно-информационните центрове в страната. В град София може да търсите психологическа помощ на телефон 02 944 64 97 и 02 931 12 02 в делнични дни от 8:00 до 18:00 часа.

Работи и Национална телефонна линия за деца - 116 111 на Държавна агенция за закрила на детето.

Може и да потърсите контакти на различни неправителствени организации, които се занимават с хора пострадали от насилие и предоставят психологически консултации по телефон или имейл.

Знайте, че не сте сами. Много млади хора са засегнати от подобни преживявания. Не забравяйте, че вие никога не сте виновни, ако родител има проблеми с алкохола или наркотиците. Пристрастяването е заболяване, но има места за лечение и групи за подкрепа, които могат да помогнат на всички потърсили помощ.

Текст: Велислава Цанкова, психолог

Източник: Living With an Adult Who Has a Substance Use Problem | National Institute on Drug Abuse (NIDA)

ПРОГРАМА "ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ" КАТО ПРЕВЕНЦИЯ НА РИСКОВО ПОВЕДЕНИЕ



В часа на класа учениците от 5 до 6 клас клас в продължение на две години в 26 СУ „Йордан Йовков“ участваха в поредица от срещи, посветени на превенция на рисковото поведение. Цел на тези занимания беше да се говори открито и интересно за важни теми – спазването на правила, приятелството, емоциите и чувствата, качествата на личността, работата в екип, разрешаването на конфликти, умението да казваме „не“ и намирането на положителни алтернативи на рисковото поведение.

В първата среща учениците откриха колко важно е да можеш да се довериш на съучениците си. Чрез активности и задачи за сътрудничество те се убедиха, че успехът идва, когато се подкрепяме и слушаме мнението на другите.

„Научих, че ако всички помагаме, нещата

стават по-лесни и по-забавни.“ – сподели Георги.

„Работата в екип ме накара да видя, че не винаги аз трябва да съм прав.“ – допълни Биляна. Конфликтите са част от ежедневието на всеки клас, но учениците разбраха, че има по-добър начин да решаваш проблеми. С помощта на ролеви игри и обсъждания те се научиха да слушат, да изразяват чувствата си спокойно и да търсят компромис.

„Преди се ядосвах бързо, но сега се опитвам първо да помисля.“ – каза Владо.

„Разбрах, че не е страшно да се извиня, когато съм сбъркала.“ – сподели Мария.

Една от най-ценните теми беше посветена на това как да отстояваме себе си. Учениците разбраха, че да кажеш „не“ понякога изисква повече смелост, отколкото да се съгласиш.

„Да кажеш „Не“ може да ти спести много



неприятности.“ – каза Иван.

„Научих, че мога да имам собствено мнение и това е напълно нормално.“ – добави Елена.

В една от срещите учениците обсъдиха кои неща им помагат да се чувстват добре и как могат да заменят рисковите постъпки с нещо позитивно – спорт, изкуство, музика, доброволчество.

„Когато съм на тренировка и играя с отбора ми, се чувствам щастлива и силна.“ – сподели Майя.

„Обичам да ходя в планината с нашия клас. Там научавам много неща за себе си, за нас и за природата“ – записа в тефтера Филип.

Важен елемент в програмата е участието в приключенски експедиции в планината, където

учениците се включват в ролеви игри и практическо обучение, свързано с умения за оцеляване, ориентиране, изграждане на екип и вземане на решения.

Чрез игрови ситуации и мисии, участниците преживяват ситуации, които изискват лидерство, адаптивност и емпатия. По този начин те не просто усвояват умения, а изграждат емоционална устойчивост и вътрешна увереност. Всяко приключение се превръща в метафора на реалния живот – препятствията символилизират трудностите, екипът представлява подкрепата, а изкачването на върха олицетворява личния напредък. Така децата осъзнават, че изборът „Избирам себе си“ означава да приемат себе си такива, каквито са, и да вярват в собствените си възможности и възможностите на човека до себе си и на цялата група.

Програмата „Избирам себе си“ подкрепя децата в изграждането на положителна самооценка, способност за справяне с трудности и умение да вземат осъзнати решения.

Когато едно дете успее да запали огън в дъжда, да помогне на приятел по стръмна пътека или да преодолее страха си от височини, то открива, че силата винаги е била в него. Именно тогава настъпва истинската промяна – осъзнаването, че да избира себе си означава да вярвам, да опитвам и да продължавам с увереност напред.

Текст: Геннадий Матвеев, психолог

ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОННИТЕ ЦЕНТРОВЕ В ЦЯЛАТА СТРАНА ОТБЕЛЯЗАХА 26 ЮНИ С ДЕН НА ОТВОРЕНИТЕ ВРАТИ

На 26 юни Превантивно-информационните центрове (ПИЦ) към Общинските съвети по наркотични вещества (ОБСНВ) в цялата страна проведоха Ден на отворените врати по повод Международния ден за борба със злоупотребата и нелегалния трафик на наркотични вещества. Инициативата беше част от националната кампания на Министерството на здравеопазването и се осъществи под мотото „Силата е в избора“.

През деня граждани от различни възрастови групи посетиха ПИЦ-овете, за да се запознаят отблизо с дейността на центровете и да получат информация за:

- Ролята на Превантивно-информационните



центрове в общността.

- Безплатните услуги, които предлагат – обучения за ученици, родители и специалисти; превантивни програми; информационни ресурси.

- Възможностите за доброволчество и участие в превантивни инициативи.

26 юни премина с активно гражданско участие и широка информираност. Обединяващото мото - „Силата е в избора“, се превърна в силно послание, което напомни, че превенцията започва с осведоменост и осъзнати решения.

В духа на институционалната подкрепа и сътрудничество по повод 26 юни ден по-рано в пресклуба БТА се проведе пресконференция, организирана от Общинския съвет по наркотични вещества - София с Превантивно-информационен център към него. В нея участваха: председателят на Общинския съвет по наркотични вещества – София, Ваня Григорова, както и представители на Национален център за обществено здраве и анализи (НЦОЗА) и Национален фокусен център (НФЦ).

В отговор на новите предизвикателства, свързани с предлагането и търсенето на наркотици, на пресконференцията бяха представени акценти от



Националната стратегия за борба с наркотиците (2025–2029 г.). Обсъждана бе ролята на всички участници в системата за превенция и контрол – институции, училища, общности и бизнес – като бяха представени конкретни примери и добри практики за ефективно прилагане на стратегическите мерки и насърчаване на социално отговорно поведение с цел намаляване на рисковото поведение сред младите хора.

Текст: Д-р Вилиана-Мария Николова, Експерт „Връзки с обществеността“

ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОННИЯТ ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ - СОФИЯ ПРОВЕДЕ СРЕЩА С ДИРЕКТОРИТЕ НА СТОЛИЧНИТЕ УЧИЛИЩА



На 16 октомври 2025 г. Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите към Общинския съвет по наркотични вещества – София (ПИЦ по ПН – София) организира Информационно-дискусионна среща с директорите на столичните училища с цел обсъждане на актуалните предизвикателства и възможностите за партньорство в областта на превенцията на психоактивни вещества сред учениците. В събитието се включиха представители на над 40 столични училища, психолози и педагогически съветници.

По време на първия панел се разгледа актуалната ситуация сред подрастващите, включително възрастта на първа употреба, комбиниране на различни вещества, нарастващата употреба на синтетични наркотици и свързаните поведенчески проблеми. Вторият панел представи Националната програма „Кодово име „Живот“, нейните цели, структура и ползи за ученици от 5. до 7. клас и техните родители.

По време на срещата екипът на ПИЦ по ПН –



София запозна участниците и с други ключови програми и дейности: „От връстници за връстници“, националната програма, която стимулира ученици-доброволци да предават знания и умения за здравословен начин на живот на връстниците си; и програмата „К. Е. Ш.? – Кой е „шефът“?, насочена към повишаване на родителските умения и ефективната комуникация с децата.

Срещата се превърна в платформа за обмен на добри практики, обсъждане на казуси и планиране на бъдещи съвместни инициативи, като затвърди значението на партньорството между училищата и Центъра за ефективна и устойчива превенция на рисковото поведение сред подрастващите.

Текст: Д-р Вилиана-Мария Николова, Експерт „Връзки с обществеността“

ТРУДНОСТИ ПРИ ВЪЗПИТАНИЕТО НА ДЕЦАТА

Възпитанието на децата е сложна задача, за която никой не е подготвен. Няма универсална формула за успеха, а най-важното е родителите да подхождат с разбиране към всяка ситуация. Никой не е роден научен и затова родителите трябва да са спокойни и да гледат на възпитанието на децата си като на предизвикателство, от което учат полезни и важни неща. Най-честите грешки при възпитанието на децата са свързани не толкова с незнание, а с това, че не се оценява подобаващо дадена ситуация. Поставянето на ултиматум например е сред основните грешки. Понякога се случва родителя да каже: „изяж си закуската, иначе няма да те обичам“ или „ако обичаш мама, ще си подредиш стаята“. Децата възприемат тези изрази сякаш, че за да те обичат, задължително трябва да отговарят на някакви изисквания.

Друга лоша практика е, когато родителят оставя детето да прави, каквото иска, защото така показва безразличие и липса на интерес. Дори за нещо

дребно е добре да се обръща внимание на детето. Прекалената строгост също е лош съветник за отношенията в семейството. Глезенето обикновено служи за компенсиране на вината, която родителят изпитва, защото няма достатъчно време за детето си. То е сред най-честите грешки, защото показва на децата, че всичко, което поискат, могат да постигнат, стига да се поглезят.

Също родителите не е добре да учат децата, че парите са най-важното, защото за тях най-важно е родителското присъствие и внимание в живота им. Изграждането на ценностна система трябва да мине през вярванията на родителя. Един подарък не може да компенсира времето заедно. Обичта и подкрепата към детето се показват чрез интерес към интересите на детето. Те формират неговата личност. Настроенията на родителя не бива да влияят на възпитанието на детето. Нужно е да се запази добрия тон и да се отложи наказанието или разговора за другия ден, когато родителя е по-



спокоен.

Детето се изгражда като личност пред очите на родителите, през общите преживявания и прекараното време заедно. Привързаността е ключова при възпитанието на децата. Важно е да се създаде от по-рано, за да може да се развива и дори в най-трудните години от възпитанието – тинейджърските, детето да се доверява на родителя. Важно е свързаността с детето да се запази. Добре е родителят да се съобрази с интересите и желанията на детето. Да зачете неговия свят. Книги как да се отглеждат децата има много, но колкото автори, толкова подходи, а детето не идва с инструкции за употреба и родителите се затрудняват често при възпитанието на децата си, което зависи от много фактори. Важно е да не се отказват и да се учат от грешките.

При възпитанието на децата е важно да има правила, които последователно да се спазват и да важат за всички деца в семейството. Родителят е опората на детето, той е за пример, затова не е добра идея да споделя с детето своите проблеми. Много родители не оставят децата си да правят грешки, да падат и да стават, защото се страхуват. В процеса на възпитанието на децата е нужно сами да откриват и опознават света в това число да падат и да стават и да открият своя начин за справяне със света.

В този ред на мисли пътят към зависимостта, често започва много преди първата среща с психоактивните вещества. Семейната среда, стилът на възпитание и качеството на отношенията между родителите и децата играят ключова роля в изграждането на устойчивост и способност за справяне с трудности. Когато тези основи са разклатени, рискът от търсене на „спасение“ в наркотици или алкохол значително се увеличава. Може би грешките при възпитанието на децата са повече. Може би е трудно да се категоризират, защото всеки в определена ситуация действа интуитивно. Важно е да се мисли за последствията. Родителите са отговорни за това какви ще бъдат децата: успешни и добри хора или страхливи и потиснати. От възпитанието на децата днес, зависи тяхното утре!

Текст: Милена Андонова, организатор дейности-социални

Източник: <https://comsed.net/blog/16-%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B2%D1%8A%D0%B7%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%BE-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B0/>



Издател: Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите - София

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: Валентин Събев, Велислава Цанкова, д-р Вилиана-Мария Николова, Геннадий Матвеев, Десислава Макариева, Миглена Петкова, Милена Андонова,

Редактори в броя: д-р Вилиана-Мария Николова, Миглена Петкова

Дизайн: Миглена Петкова

За връзка с нас: Ако имате запитване относно бюлетина моля, свържете се с Миглена Петкова [mpetkova\(at\)sofiamca.org](mailto:mpetkova(at)sofiamca.org)

Допълнителна информация: Моля, посетете нашия уебсайт: www.sofiamca.org