

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подростки - наркотики и иные психоактивные вещества

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять наркотики и иные психоактивные вещества (далее ПАВ).

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, иногда личный пример родителей и т.д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания.
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

Несколько правил, следование которым позволит оградить вашего ребенка от потребления ПАВ:

1. Общайтесь друг с другом. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они, и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- умение быть внимательным к ребенку;
- умение выслушивать его точку зрения;
- умение уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Не надо настаивать на том, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Но чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Будьте внимательны к тому, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознали, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно то, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, чтобы родители и дети умели вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или проводить совместный досуг иным образом. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и т.д. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить, и у многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть тоже привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы, если среди ребят есть дети из неблагополучных семей. Так Вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным, следовательно, Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. Это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном? Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров и порицаний. И даже от каких бы то ни было воздействий и обращений!

7. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ закономерно, но здесь очень важен родительский пример. Пристрастие родителей к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить Вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что употребление так называемых «разрешенных» ПАВ открывает дверь и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить

совершенных детей – и Вы не сможете достигнуть этой цели, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!