

Памятка для родителей.

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и самое страшное - наркотические вещества (далее – наркотики).

По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 10-14 лет (41%): в основном это курение марихуаны, употребление алкоголя вместе с медикаментами.

ПРИЧИНЫ употребления наркотиков:

1. Выражение своего сопротивления чему-либо или шокирование учителей, педагогов, родителей, друзей.
2. Желание почувствовать себя своим среди старших по возрасту подростков.
3. Снятие эмоционального напряжения и чувства неудовлетворенности.
4. Неосознанное стремление избавиться от плохого настроения.
5. Противоречие – в качестве «запретного плода».
6. Времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке).
7. Желание проявить свою взрослость, выделиться.
8. Один из способов уйти от проблем в школе, с подругой, с родителями.
9. Приобщение по прямому предложению, уговору, настоянию.
10. Желание испытать неизведанное наслаждение.
11. Мода на употребление.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

Родительская поддержка способствует формированию высокой самооценки подростка, его успехам в школе и нравственному развитию.

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 со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

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

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Следите за тем, 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 осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему будет необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители вместе с детьми занимаются спортом, музыкой, рисованием, устраивают совместный досуг, 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 табака, алкоголя и наркотиков.

Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Общайтесь с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует наркотики в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения многое зависит, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе. Кроме того: в этом возрасте велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить, а у многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период – принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть привлечь их к занятиям спортом или творчеством.

6. Помните, что Ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более важными и полезными делами, чем употребление наркотиков.

7. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример.

Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, «в двойной морали».

НЕЛЬЗЯ!

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь над своим ребенком – унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций – вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.