

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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

Причины:

- Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто 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 подростку? 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 подростку;
- умение выслушивать его точку зрения;
- умение уделять внимание взглядам и чувствам подростка.

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 подростка. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя подростка, 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 это действительно необходимо. Главное, чтобы подросток чувствовал, что Вам всегда интересно то, что с ним происходит. ***Если Вам удастся стать своему подростку 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 подростка 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 подросток 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.

