

Правила, позволяющие предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком

При соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков.



Общение – основная человеческая потребность, особенно для детей. Отсутствие общения с вами заставит ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что могут посоветовать вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

Выслушивайте ребенка

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться. Умение слушать означает быть вни-

мательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не настаивать, 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. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества как раз являются «тихими» в отличие от тех, кто пьет спиртное.

Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть смешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте заинтересованность в том, о чем он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?», или «Расскажи мне об этом...», или «Что ты об этом думаешь?»

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 ребенок чувствовал: вам всегда интересно то, что с ним происходит.

Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе

Очень важно, когда родители вместе с ребенком занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают совместный досуг, совместную деятельность. 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. Они станут действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая увлечения ребенка, вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления.

Дружите с его друзьями

Часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой.

Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, своим обязанностям, школе и так далее.

Кроме того, в этом возрасте велика тяга к экспериментам. Дети пробуют курить, пить, и у многих, к сожалению, в будущем это становится привычкой.

Поэтому важно постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлекать к занятиям спортом, творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь и другим детям, а в первую очередь, своему ребенку.

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 он чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, уровень его самооценки повышается, а 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, похвал, порицаний.

И ему нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы.

Подавайте хороший пример

Пристрастие родителей к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в двойной морали. Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для запрещенных.

Почему дети начинают употреблять наркотики?

Любопытство «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.

Люди, не боящиеся сказать «Нет!», уверенные в себе, высоко ценятся обществом

Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

Родители, задумайтесь!

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

Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

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.

Рекомендация педагогам и родителям

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, от этого «ловят кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй, и все проблемы снимет как рукой», «докажи, что ты уже взрослый». К такой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках необходим. Ребенок нуждается в объективной информации о наркотиках, алкоголе и реальных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед – не только информирование о наркотической опасности, но и установление отношений доверия, открытости в этих вопросах.

Решение проблем без наркотиков

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь найти вместе с ним выход из проблем, без применения наркотика.

Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию, например, очевидный вред его здоровью или здоровью его друзей, готовящееся преступление.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации

Пожалуй, это самое важное и трудное. Кризисы взросления во многом обусловлены насущной потребностью – состояться как личность, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс.

Наркотик чаще всего находит жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем вероятнее он сможет сказать «Нет!» в ответ на предложение испытать новые ощущения, чтобы стать взрослее или быть таким, как все.

Если вас уговаривают попробовать наркотики

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое «Нет!».
2. Не пытайтесь придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и предложите альтернативный вариант.

Если ваше твердое «Нет!» вызвало атаку

1. Не концентрируйтесь на сказанном в ваш адрес в запале гнева. Каждая попытка защититься от нападков будет только разогревать пыл противника.
 2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика ваших личных качеств является неправомерной.
 3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни.
- Умелое применение этих правил, ваше четкое и уверенное «Нет!» приему наркотиков и есть проявление независимости и позиции взрослого человека.

Люди, не боящиеся сказать «Нет!», уверенные в себе, высоко ценятся обществом.

Главное управление по контролю за оборотом наркотиков МВД России