

Несколько правил для родителей, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

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. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. 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 это действительно 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 умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно 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 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. 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 во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, 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. 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 полезным и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки 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. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух.

7. Подавайте пример

Употребление алкоголя, табака, медицинских препаратов не запрещено законом, 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". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат

становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ.**

Когда скандал уже разгорелся, **сумейте остановиться**, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.** Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите.**

Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

Умение сказать «Нет!»

Важно создать у подростка уверенность, подкреплённую опытом, что в любой ситуации, в том числе и при приглашении попробовать наркотическое или токсическое вещество, он будет в состоянии преодолеть робость, ложное чувство товарищества без ущерба для своего имиджа, самосознания. Умение сказать «нет» является выражением признания своей автономности подростком, уверенности в себе, своей идентичности. «Нет» подростка звучит убедительно, когда этот отказ – результат обдуманного решения, а не «натренированности». Для того чтобы подросток смог отказать в ситуациях, когда ему предлагается членами группы, другом, значимыми людьми наркотик, алкоголь, сигарета, он должен знать, что отказ в этой ситуации – только лишь часть присущей ему свободы выбора. *Подросток может и должен уметь говорить просто: «Не хочу!» и вообще не оправдываться при этом.*

В зависимости от того, с представителями какой социальной группы происходит взаимодействие, должны быть и разные стили и стратегии поведения. Все возможные варианты отказов можно разделить на несколько блоков:

Здоровье

Я не собираюсь загрязнять организм.

Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду и слышал, что дым вредит лёгким.

Нет, спасибо, я только что прочёл статью о вредных эффектах этого.

Я хочу быть здоровым.

Влияние на психику

Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.

Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.

У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.

Угроза последствий употребления планируемому будущему

Я таких вещей боюсь.

Мне не хочется умереть молодым.

Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.

Не хочу быть наркоманом.

Контроль со стороны семьи

Нет, я не хочу неприятностей.

Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой

Мои родители меня убьют.

В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года, неделю).

Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

Ты надо мной смеёшься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.

Нет, я и так много воюю со своими родителями.

Меня до сих пор контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад.

Контроль со стороны среды

Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

Я вчера поздно лёг спать, и у меня и без того красные глаза.

Сейчас аллергический сезон, и у меня и без того все время красные глаза.

Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.

За это можно попасть в полицию.

Откладывание на неопределенное время

Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.

Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.

Не сегодня и не сейчас.

Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

Когда-нибудь в другой раз.

Отказ в связи с отрицательным опытом прошлого

Я больше в этом не нуждаюсь.

Нет, я это пробовал, и мне это не понравилось.

Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т. п.)

Уход от объяснений

Я не курю.

Не похоже, чтобы мне сегодня от этого стало хорошо.

Нет, спасибо.

Нет, спасибо, препаратов не хочу.

Нет, я за рулём.

Это мне ничего не даёт.

Агрессивный ответ

Я за витамины!

Эта дрянь не для меня.

Эти химические радости не для меня.

А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

Я и без того себя прекрасно чувствую.

Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигарет.

Необходимо обучить подростков гибко использовать варианты отказов в зависимости от обстоятельств и среды общения. В данном случае для подростков очень важно сохранить свой статус в микрогруппе, и неверно выбранная стратегия отказа может нарушить его взаимоотношения со значимыми лицами. При этом нужно предъявлять оппонентам отказ таким образом, чтобы он не прозвучал как приглашение к дискуссии, а являлся разрывом отношений в данный момент.