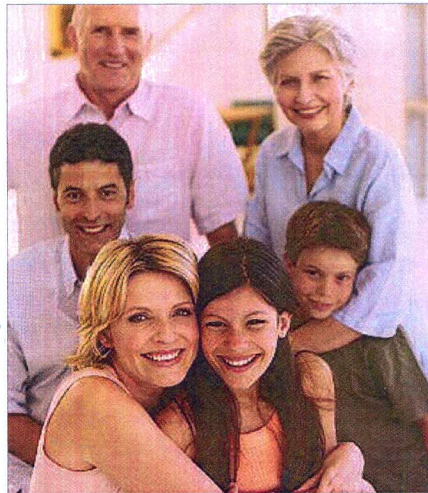




Как уберечь детей от экспериментирования с психоактивными веществами

(памятка для родителей)



В ожидании подросткового кризиса перед родителями встает задача подготовки к новому этапу в жизни своего ребенка — этапу становления у него чувства взрослости и самостоятельности, отдаления от родителей и потребности в принятии его группой сверстников, появления тайн и секретов личной жизни ребенка. Это время, когда воспитательные воздействия родителей кажутся трудно осуществимыми. Подросток становится более открыт для влияния внешнего мира, сверстников, а родительские попытки ограничить это влияние вызывают у подростка протест. В этот период у подростков возникает потребность в новом опыте, ярких эмоциональных впечатлениях. Знакомство с наркотиками выступает здесь способом получить такой опыт, испытать неизведанные эмоции.

Совершенно оградить своих детей от всех внешних факторов, которые могут способствовать их приобщению к наркотикам, невозможно, важно быть готовыми к их воздействию. Именно семья подростка имеет возможность предотвратить тягу подростка к поиску новых ощущений через психоактивные вещества - если с ранних лет ребенок окружен гармоничным отношением родителей к нему, правильными и четкими установками на неприятие наркотических веществ без излишнего нагнетания эмоций вокруг этой темы.

Советы родителям, которые помогут оградить подростка от опыта употребления наркотика

- ▲ Поддерживайте с ребенком эмоционально значимые, полные искренности и душевного тепла отношения, проявляйте интерес к внутренней жизни ребенка. Оставаться другом своему ребенку — значит иметь возможность достучаться до него. Ребенок всегда должен чувствовать себя безопасно и защищенно в семье, знать, что он может рассчитывать на вашу поддержку. Тогда в трудной для него ситуации он не останется в одиночестве, а расскажет о проблемах вам.
- ▲ Старайтесь с раннего детства быть в курсе круга общения вашего ребенка — общайтесь с его друзьями и их семьями, приглашайте в гости. Не навязывайте ребенку свой выбор друзей для него. Важно, чтобы ребенок научился поддерживать эмоционально значимые дружеские отношения. Он должен проявлять самостоятельность в личном общении, так ваш ребенок будет более устойчив к влиянию на него чужого мнения.

- △ Не стоит чрезмерно удовлетворять абсолютно все желания и потребности ребенка, бесцельно закармливая его подарками, вещами, игрушками, то есть пресыщая его способность получать удовольствие. Подростки при таком воспитании теряют способность радоваться обыденным вещам, они ищут все новые необычные способы получения удовольствия, впоследствии это может привести их к наркотикам.
- △ Выработайте у ребенка понимание ограничений предъявляемых к нему. Дети, которые растут в атмосфере вседозволенности, не могут преодолеть свое любопытство в опасных ситуациях. Поэтому важно, чтобы ребенок знал, почему недопустимы и чем опасны например игры на стройках и в заброшенных зданиях. Ставя перед ребенком ограничения, старайтесь спокойно, не впадая в панику, объяснить причину своего запрета, ваша тревога может быть непонятна ребенку, недооценена им.
- △ Учите своих детей контролировать и оценивать свое поведение, нести ответственность за свои поступки.
- △ Прислушивайтесь к интересам и склонностям вашего ребенка, помогайте ему развивать их, поощряйте его увлечения. Наличие у ребенка хобби, которым он заинтересован и поглощен, не только учит его концентрации внимания, умению ставить и достигать цели, но и вырабатывает естественные гормоны радости. Тот, кто получает удовольствие от интересной деятельности, не испытывает нехватку положительных эмоций и способен справиться с негативными эмоциями в кризисных ситуациях.
- △ Укрепляйте самооценку ребенка и ориентацию на собственное мнение, чтобы ребенок смог противостоять давлению группы.
- △ Важно формировать у ребенка устойчивое представление о наркоманах и людях, распространяющих наркотики, как о преступниках, объясняя, каким образом они заставляют страдать других людей, в том числе членов их семей. Расскажите ему о санкциях, которые закон, общество и семья осуществляют против человека, употребляющего наркотики, понимание этих санкций может оградить подростка от удовлетворения своего любопытства. В целом, при случае всегда четко обозначайте свое негативное отношение к психоактивным веществам.
- △ Беседуя с подростком о наркомании, не стоит совершенно отрицать факт вызывания наркотиком эйфорического эффекта. Поймав вас на лжи, он усомнится и в информации о вреде наркотического вещества. Но сообщение об эффекте наркотика должно быть как можно менее эмоциональным, рационально сочетаясь с информацией о его разрушительном влиянии на организм.
- △ Говорите с подростком о наркомании спокойно и прямо, без намеков, будьте хорошо информированы и готовы к провокационным вопросам. Говорите только о том, о чем вы действительно хорошо осведомлены, ведь ваш ребенок всегда может сопоставить ваши слова с информацией в интернете или спросив друзей.
- △ Старайтесь соответствовать своим поведением тем ценностям, о которых говорите ребенку. Лучше всего дети учатся не столько тому, о чем им говорят, сколько тому, что они видят в поведении родителей. Родительский пример нравственного поведения и ценностного отношения к своему здоровью сформирует у вашего ребенка антинаркотический иммунитет.

Создавайте в семье атмосферу любви, внимания и поддержки, уважения друг к другу, формируя у детей позитивное восприятие самих себя и умения получать положительные эмоции от результатов своей деятельности.

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧЕМУ РОДИТЕЛИ МОГУТ НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА — ЭТО ЛЮБИТЬ СЕБЯ И БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.