

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, и для детей в том числе.

Отсутствие общения с вами заставляет ребенка 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.

В наше время родители все меньше разговаривают с детьми. Это приводит к тому, что маленькие дети хуже владеют речью - им не у кого учиться.

Если каждый в семье сидит в своем гаджете и общается в социальных сетях со своими виртуальными друзьями, о проблемах подростка родители могут не узнать, пока не станет слишком поздно.

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, о чем он думает, каково его мнение по разным вопросам.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка.

Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

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, и вы всегда поможете, если он попадет в трудную ситуацию.

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 не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

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 некоторых в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка.

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 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. 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

Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Дети берут пример не с ваших слов, а с вашего поведения. Ваши образцы поведения записываются в их мозгу, начиная с раннего возраста и в дальнейшем копируются. Причем выросшие дети часто не осознают, что их поведение очень похоже на поведение их мамы или папы.

Поэтому основной совет родителям: воспитывайте не словами, воспитывайте собой!



Адреса помощи:

1. БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»
г. Вологда, ул. Набережная VI армии, 139
Тел. 8(8172) 54-51-38
2. Детско-подростковая служба БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»
г. Вологда, ул. Северная,6
тел. 8(8172) 27-73-76
3. Центр медико-психологической помощи БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»
г. Вологда, ул. Псковская, 11-в
тел. 8(8172) 51-35-03, 8(8172) 51-37-83
4. Телефон «доверия» Управления ФСКН России по Вологодской области
тел. 8(8172) 78-63-63