

Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они нередко калечат жизнь и молодым людям, и их родным, и именно родственники, зачастую, могут предотвратить надвигающиеся проблемы.

Как Вы можете помочь своему ребёнку?

- Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

- Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

- Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

- Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

- Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

- Если вы заподозрили, что Ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения Вашего ребенка, отмечая дату и время.

- Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только при условии, что ребенок в нормальном состоянии и Вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у Вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить на» Ваши чувства. Но Ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

- Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно, сдержанно. Подчеркните, что Вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо не от каких условий.

- Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь Вам сможет только профессионал. Вместе Вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

- Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей.

- Участвуйте в увлечениях детей (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

- Всегда интересуйтесь тем, что делают Ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.