

Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление ПАВ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом. Старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним. Следите за своим тоном, с каким разговариваете с ребенком. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка,



демонстрируйте вашу заинтересованность. Например, спросите: «А что было дальше?», «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто никогда не переживал. Надо показать, что вы осознаете, как ему сложно.

4. Проводите время вместе. Устраивайте совместный досуг (спорт, музыка, рисование и т.д.). Необходимо поддерживать увлечения ребенка.

5. Дружите с его друзьями. Именно от окружения во многом зависит поведение детей. В этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому необходимо принять участие в организации досуга не только своего ребенка, но и его друга. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.

6. Помните, ваш ребенок уникален. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки, а это позволяет заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров и т.д., иначе у него большие шансы стать невротиком или психопатом, т.е. ему нужна своя доля свободы.

7. Подавайте пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него дает повод детям обвинить вас в неискренности и «двойной морали».

8. Здоровый психологический климат в семье. Когда скандал разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать – даже если вы тысячу раз правы. Опасайтесь: в состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен, та агрессия, которая направлена на вас, через минуту может обернуться против него самого (острый предмет, лекарства и т.д.). Не кричите, не распускайтесь, ведь ребенок может действительно подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии. Не надо скупиться на ласку, похвалу и внимание к своему ребенку.