

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ)

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять НС и ПВ. Данные мониторинга и социологических опросов свидетельствуют, что основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11 – 14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов и медикаментов.

Причины употребления наркотиков:

- а) любопытство;
 - б) желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
 - в) желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей;
 - г) неблагоприятная обстановка в семье, отсутствие одного или обоих родителей, алкоголизм родителей, низкий образовательный уровень;
 - д) отсутствие внимания со стороны родственников;
 - е) основное времяпрепровождение детей и подростков в условиях влияния улицы, что приводит безнадзорных детей к «группе риска», а отсутствие жизненного опыта, достаточных знаний, осознание собственной не востребоваемости, «ненужности» только усиливает опасность вовлечения несовершеннолетних в немедицинское потребление наркотиков.
- При соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления наркотиков.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление наркотиков Вашим ребенком:

1. Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. 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.

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 нежелательных 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 их не употребляет. Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. 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 думаешь?».

3. Оказывайте поддержку

«Мне нравится, что ты делаешь, я люблю тебя и хочу помочь», - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, чтобы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно говорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него будет больше возможности обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. Важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, т.е. привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, особенно, если они из неблагополучных семей.

Помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. 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 психоактивных веществ. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Помните, что Ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развивать 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.

6. Обратитесь к специалисту

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Если у подростка не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта (без принуждения). Специалист точно оценит ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробует найти выход из трудного положения.

Но если у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени обращайтесь к наркологу. Помните, чтобы помощь нарколога была эффективной необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания тяжелое коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

Уважаемые родители (законные представители)!

- 1.** Старайтесь говорить открыто и откровенно со своим ребенком на самые деликатные темы.
- 2.** Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
- 3.** Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.
- 4.** Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
- 5.** Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
- 6.** Проявляйте ласку к подростку, демонстрируйте ей свою любовь.
- 7.** Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
- 8.** Старайтесь всеми и возможными средствами защитить своего ребенка, если он в этом нуждается.
- 9.** В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
- 10.** Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
- 11.** Не перегружайте ребенка опекой и контролем.