

Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку кто-то может подойти и предложить попробовать сигарету, алкогольные напитки или **наркотик**. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый».

К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность:

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

3. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Помните, что если Вы сами не сформируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, то это обязательно сделает кто-то другой – и нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.
2. Объясните, что зависимый от наркотиков человек становится марионеткой, у него нет своей воли, нет умения распорядиться жизнью, любовью, счастьем – есть только всепоглощающее желание заполнить внутреннюю пустоту.
3. Для себя Вы должны понимать, что если Вы сами не имеете пагубных привычек, то это абсолютно не означает, что и Ваш ребенок «автоматически» будет таким же.
4. Общайтесь друг с другом! Общение – это основная человеческая потребность. Общась, человек чувствует свою нужность другим, свою ценность как личность, что его замечают, что он важен для остальных.
5. Будьте внимательными к ребенку, его переживаниям, потребностям, умейте слушать и слышать! Выслушивать, не перебивая, его точку зрения.

6. Стремитесь понять, в силу каких причин ребенок поступает так, а не иначе.

7. Важно показать ребенку Ваш интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы незначительными они Вам не казались.

БУДЬТЕ МУДРЫ:

— когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставить себя замолчать – даже если Вы тысячу раз правы;

— не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите! Он будет в отчаянии, а Вы не услышите его крика о помощи!

— похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее и теплее! Не бойтесь, не скупитесь, даже если собственное настроение никуда. Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – душевная подпитка на долгий и трудный день. И на ночь – не отпускайте во тьму без живого знака любви.