



Как уберечь ребёнка от наркотиков и алкоголя.

Это, несомненно, очень важная проблема, с которой, так или иначе, сталкивается любая семья. С учётом влияния сверстников, телевидения, кино, рекламы и музыки, родителям иногда кажется, что у них почти нет шансов повлиять на выбор ребёнка. На самом деле это не так. Ценности, которые вы прививаете детям в процессе взросления, станут основным сдерживающим фактором в вопросе употребления наркотиков и алкоголя в будущем.

Для начала родителям следует обратить внимание на собственное поведение. Если вы употребляете алкоголь без меры или время от времени балуетесь наркотиками, то подаёте отрицательный пример детям. Вам будет сложно убедить их не пить, не курить и не употреблять наркотики, если вы сами делаете то, от чего призываете отказаться. Подумайте, не влияет ли ваше поведение негативно на других членов вашей семьи? Алкоголь в умеренных количествах и отказ от нелегального употребления наркотиков – это шаг в правильном направлении.

Если вы сами не употребляете алкоголь и наркотики, может показаться, что ваши дети абсолютно не подвержены этому риску. Но, к сожалению, одного хорошего примера недостаточно. Даже если в вашем доме вовсе не говорят о наркотиках и алкоголе, это не означает, что убеждения, естественные для вас, будут в точности восприняты вашими детьми. Гораздо важнее открыто обсуждать риск возникновения наркотической или алкогольной зависимости, создавать в этом отношении прочные моральные установки для детей.

Как сохранить возможность свободного общения в семье.

Помните, что по мере того, как ваши дети взрослеют, информация о наркотиках и алкоголе, которую вы им даёте, будет качественно меняться.

Важно, чтобы сведения соответствовали их возрасту. Не стоит шокировать подробностями совсем маленьких детей.

Начиная с дошкольного возраста, родителям следует говорить с малышами об уважении к собственному телу. Это воспитает убеждение, что в организм должны поступать только нужные вещества, дающие силу и здоровье. Убедите детей, что отравляющие вещества, моющие средства и баночки с неизвестными лекарствами могут причинить огромный вред. Такие беседы подготавливают почву для последующих разговоров об алкоголе и наркотиках.

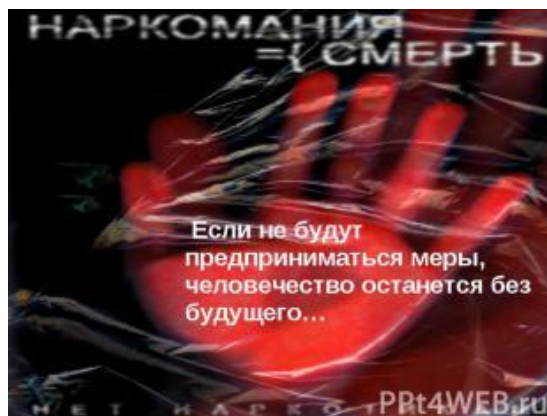
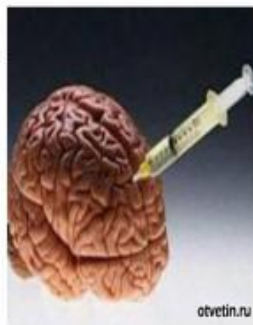
Когда ребёнок уже учится в начальной школе, сверстники начинают оказывать на него большое влияние. Именно здесь важно обратить внимание ребёнка на разницу между полезными лекарствами, которые выписывает врач, и вредными веществами, которые предлагают ребята с улицы. В этом возрасте дети очень доверчивы, поэтому стоит поговорить с ребёнком о том, как отстаивать своё мнение и отказаться, если кто-то будет противозаконно предлагать ему наркотики.

Вредные привычки в среднем школьном возрасте.

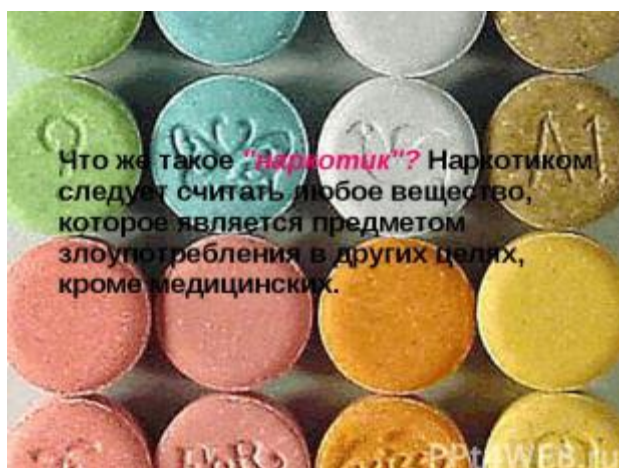


В этом возрасте велика вероятность того, что ребёнку уже предлагали наркотики друзья или же он наверняка знает кого-нибудь, кто их употребляет. Существует множество способов убедить ребёнка школьного возраста противостоять таким предложениям.

Есть наркотики, которые успокаивают и обезболивают, и есть оказывающие стимулирующее воздействие, возбуждающие организм. Галлюциногенные средства вызывают экстаз и буйство.



Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.



➡ Ознакомьтесь с ситуацией подробнее.

Для начала было бы неплохо связаться с местным полицейским участком, чтобы узнать, какие наркотики наиболее распространены в вашем районе, как они выглядят и чем опасны. Даже если вы сами в подростковом возрасте не пили и не употребляли наркотики, вам следует знать названия хотя бы самых популярных веществ и как их называют местные ребята на улицах – продавцы, скорее всего, именно так и будут их называть, предлагая ребёнку. Получив такую информацию, соберите семейный совет и расскажите обо

всём детям. Научите их распознавать порошки и упаковки от наркотиков, таблетки и алкогольные напитки.

➡ **Знакомьтесь с друзьями ваших детей.**

Лучший способ оставаться осведомлённым о жизни ваших детей, знать, с кем они общаются, – это знакомиться с их друзьями и родителями друзей. Если ваши дети иногда остаются у друзей на ночь, обсудите, как им вести себя в ситуациях, когда им предлагают алкоголь или наркотики. Придумайте, как ребёнок может срочно связаться с вами, если почувствует себя в опасности. Разыграйте такую сцену, подскажите ребёнку нужные слова, чтобы он не растерялся, если подобная ситуация возникнет в действительности.

➡ **Будьте рядом с ребёнком.**

Когда ребёнок учится в старших классах, очень важно, чтобы он, приходя из школы домой, всегда ощущал, что вы рядом с ним, эмоционально и физически. Пусть ваш дом будет уютным и открытым для всех друзей ваших детей, чтобы вы были в курсе их забот и интересов. Если вы не можете постоянно присутствовать рядом, обсудите правила поведения, принятые в вашем доме, чтобы дети чувствовали себя уверенно, устанавливая границы дозволенного для друзей и приятелей в отношении алкоголя и наркотиков.

➡ **Не сердитесь на ребёнка, лучше чаще его хвалите.**

Будьте таким родителем, к которому ребёнок всегда сможет прийти и рассказать, если ему предложат попробовать наркотики. Родители часто приучают детей бояться подобных тем, но это может аукнуться: запуганные дети боятся даже упоминать о наркотиках и алкоголе в присутствии родителей. Объясните ребёнку, что вы знаете, как трудно об этом говорить, потому что некоторые родители буквально сходят с ума, когда понимают, что их чадо в опасности. Подчеркните, что вам бы хотелось, чтобы ребёнок всегда делился любыми новостями, и пообещайте, что не будете сердиться, что бы он вам ни рассказал. Объясните, что, рассказав вам о том, что кто-то из друзей предлагал ему наркотики, он вовсе не ябедничает на них, и у него не возникнет сложностей с друзьями из-за того, что он вам что-то рассказал.

Если ребёнок рассказал вам, что отказался от подобного предложения, обязательно похвалите его. Скажите, что вы им гордитесь и понимаете, что он сделал трудный, по правильному выбору, хотя мог бы поддаваться соблазну. Если ребёнок видит, что вы понимаете, как трудно ему было сказать «нет» вместо того, чтобы присоединиться к друзьям, он с большой вероятностью скажет «нет», если подобная ситуация повторится.

Наркотики в старших классах.

К тому времени, как ваш ребёнок перешёл в старшие классы школы, наркотики и алкоголь, к сожалению, уже могут быть частью жизни некоторых его одноклассников. Даже если ребёнок никогда не принимал в этом участия, вполне вероятно, что он так или иначе сталкивается с наркотиками или алкоголем в школе, на вечеринках, в гостях у друзей. Родители часто говорят, что это самые трудные годы, так как они чувствуют, что не в силах повлиять на поведение ребёнка.



➡ Жёсткие правила и установки.

В этот период очень важно установить в семье жёсткий запрет на употребление алкоголя и наркотиков. Позволяя ребёнку пить дома, но запрещая делать это на вечеринках, вы тем самым формируете у него убеждение, будто алкоголь – это нормально. Если вы сами курите перед носом у ребёнка, а ему запрещаете, это собьёт его с толку. Сейчас не время предлагать ему выбор или отказываться от собственных ожиданий на его счёт.

➡ Действовать вместе.

Родители должны действовать единым фронтом, определяя наказание для ребёнка, если он нарушил установленные правила. Если ребёнок решится начать употреблять алкоголь или наркотики, пусть он точно знает, что ему за это будет. Не оставляйте проступок без должного наказания. Часто родители дают детям второй и даже третий шанс в надежде, что нарушение не повторится. Если вы смягчаете наказание, подросток быстро понимает, что ваш запрет на алкоголь и наркотики можно не принимать всерьёз.

► Но так делают все...

Имейте в виду, что все дети так или иначе выходят за рамки дозволенного и при этом часто оправдываются, что другие тоже так делают. Одна из тактик поведения в этом случае – попросить ребёнка назвать поимённо, кому из его друзей родители разрешают употреблять алкоголь и наркотики, предложить позвонить их родителям и обсудить, почему они считают, что это нормально. Вероятно, ваш ребёнок не сможет ускользнуть от темы, что может привести к откровенному разговору о том, почему вы ставите такие жёсткие ограничения, заботясь о безопасности вашего чада.

► Как отвечать на вопросы о вашем прошлом.

Будьте готовы ответить на вопросы ребёнка о вашем собственном опыте знакомства с алкоголем и наркотиками. Как именно ответить – это индивидуальное решение, зависящее и от вашего жизненного опыта, и от особенностей характера ребёнка. Большинство специалистов сходятся во мнении, что если ребёнок импульсивный, плохо себя ведёт, ему трудно контролировать свои чувства, он дружит с теми, кто употребляет алкоголь или наркотики или ещё по каким-либо причинам относится к группе риска, то, вероятно, лучше не посвящать его в самые сокровенные подробности вашего прошлого. Как бы то ни было, если вы всё же решили поделиться с ребёнком этими сведениями, будьте сдержанны и подчеркните, что употребление наркотиков было вредным и ошибочным решением.

Как сказать «нет» алкоголю и наркотикам.



Осознавать опасность увлечения алкоголем и наркотиками, а также установить в семье чёткие правила на этот счёт будет первым правильным шагом в борьбе за безопасность ваших детей. После этого следует снабдить их всеми средствами для сопротивления тем, кто может предложить попробовать наркотики. Вы сможете развить у ребёнка чувство уверенности в себе, если будете практиковать предложенные ниже тактики поведения в семье:

- пусть ребёнок сыграет, как бы он сказал «нет». Иногда простое «нет, спасибо» помогает остановить собеседника, предлагающего алкоголь или наркотики. Поощряйте ребёнка говорить «нет» до тех пор, пока собеседник не перестанет на него психологически давить; скажите ребёнку, что у него всегда будет в запасе на одно «нет» больше. Даже если давление продолжится, повторяя «нет, нет, нет», ребёнок получает время, чтобы придумать, что говорить дальше;

- подумайте вместе об аргументах, которые можно привести против употребления алкоголя и наркотиков. Это может быть простое заявление, что ребёнку не разрешают употреблять подобные вещества взрослые или что это вредно. Еще одна тактика – просвещать ребёнка по поводу того, что употребление алкоголя и наркотиков может привести к серьёзным болезням и даже смерти;

- если ребёнок психологически вынослив, посоветуйте ему игнорировать предложение и сразу же уйти от собеседника. Это бывает не всегда возможно, поэтому договоритесь, чтобы в случае возникновения реальной угрозы безопасности ребёнок немедленно позвонил вам со своего мобильного телефона или от друзей;

- если друг предлагает попробовать алкоголь или наркотики, научите ребёнка сказать «нет», перевести разговор на другую тему, заняться чем-нибудь другим. Предлагая найти какое-нибудь альтернативное занятие, вы не только помогаете вашему ребёнку сказать «нет», но и способствуете тому, чтобы его друзья тоже сделали правильный выбор;

- научите ребёнка быть уверенным в себе. Чтобы все эти тактики работали, ребёнок должен быть уверен в правильности своего выбора. Спросите, что бы он стал делать, если бы его попытались заставить заняться чем-то, что ему неприятно. Поиграйте с ребёнком в ролевые игры, моделируя непривычные ситуации, в которых он теоретически может оказаться. Это поможет развить у ребёнка уверенность в себе, даже если кто-то попытается на него давить.

Поощряйте жизнь без наркотиков.

Ни один родитель не может стопроцентно уберечь своего ребёнка от вовлечения в мир алкоголя и наркотиков. Но если вы начнёте откровенно обсуждать эти проблемы, установите чёткую систему правил и запретов и не будете при этом смягчать наказания за проступки, то тем самым зложите крепкий фундамент, который поможет ребёнку противостоять искушению.

А главное, никогда не бойтесь попросить помощи у квалифицированных специалистов.

