

Как защитить ребенка от употребления психоактивных веществ (ПАВ)

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сегодня алкоголь и табак, курительные смеси стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив их употреблять, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

- Учись видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих психоактивные вещества.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.



Как реагировать на употребление подростками ПАВ?

1. Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и другие наркотические средства.
2. Подкрепите свое твердое решение «нет ПАВ» четким и последовательным набором норм и правил поведения.
3. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые. Не позволяйте ребенку обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
4. Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет алкоголь, курит, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за ребенком; отмечайте факты, поступки.
5. Вызывайте ребенка на разговор только когда вы спокойны и контролируете себя.
6. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и выразите свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните: вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением ПАВ.
7. Будьте готовы встретить сопротивление, рассерженность ребенка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь... Я не выпиваю... Я не курил.. У меня нет проблем с алкоголем... Тебе на меня наплевать».

