

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ РЕБЁНКОМ

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его 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 не желательных 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 употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. 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 об этом думаешь?»

3. СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. 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 табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить 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. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

КАК ПРОСВЕЩАТЬ РЕБЕНКА О ПРОБЛЕМЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Дошкольники

Говорить о наркотиках с дошкольниками может показаться преждевременным, однако позиции и привычки, которые у них формируются в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом раннем возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение для них плохо, они еще не готовы к восприятию сложных фактов об алкоголе, табаке и других наркотиках. Тем не менее, в этом возрасте уместно приобретать практические навыки принятия решений и преодоления проблем, которые им понадобятся для того, чтобы сказать «нет» впоследствии.

Вот некоторые способы, позволяющие помочь вашим детям дошкольного возраста принимать правильные решения в отношении того, что следует и чего не следует вводить внутрь своего организма:

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите регулярное время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ним, узнайте о том, что нравится и не нравится, дайте понять, что вы любите его, скажите, что он слишком замечателен и неповторим для того, чтобы принимать наркотики. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду с тем, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.

Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.

Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, такие как отбеливатель, кухонное чистящее средство и средство для полировки мебели, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех «плохих» лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им даете вы, бабушка, бабушка или няня.

Разъясните, что прописанные медикаменты – это лекарства, которые могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям, которые должны держаться от них подальше.

Как бы далеко это не зашло, покажите ребенку, что вы все равно его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда.

Не бойтесь обращаться за помощью. Не откладывайте решение волнующих вопросов «на завтра». Своевременное обращение к специалистам избавит Вас и Ваших детей от многих неприятностей и проблем.