



Для Родителей

НУЖНО ЛИ ОБСУЖДАТЬ С РЕБЕНКОМ ТЕМУ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?

Да, нужно. Вопрос в том, когда и как это сделать. Многие родители неохотно обсуждают эту тему со своим ребенком. Одни считают, что их детям это не грозит, другие откладывают разговор, потому что не знают, как об этом говорить.

О чем необходимо помнить:

1. **Возраст для начала разговора** на эту тему должны выбрать сами родители. Лучше, если разговор состоится до подросткового кризисного периода.
2. **Не бойтесь признать, что у вас нет ответов на все вопросы.**

Главное – это то, что ваш ребенок знает, что вы серьезно относитесь к этой проблеме и вместе с ним можете найти недостающие ответы и способы противостояния давлению со стороны потребителей и распространителей наркотиков.

3. Объясните ребенку, что **запрет на алкоголь и наркотики – это правило без исключений**, которое действует всегда и везде: дома, у друга, в любом месте. Ребенку нужно объяснить – почему нельзя.
4. **Не запугивайте** ребенка рассказами о страшных последствиях употребления алкоголя / наркотиков. Делайте акценты на аспектах здоровья и вашей любви к нему.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА от ПАВ

- крепкие семейные узы;
- внимание родителей поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и дают им ясные представления о поведении внутри и вне семьи;
- знание родителями друзей, с которыми общается ребенок;
- если родителям безразлично, как и где ребенок проводит все свободное время;
- воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
- воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;

- развитое умение праздновать, играть, веселиться без наркотиков и алкоголя;
- сформированные ценности здорового образа жизни;

Задача нас, взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше.

ВЫ НАДОЛГО СОХРАНИТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ:

1. **Вы разговариваете с ребенком.** Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей появляется возможность найти понимание вне дома.
2. **Умеете слушать.** Слушая ребенка внимательно, вы узнаете о его чувствах и взглядах. Во время разговора старайтесь не перебивать его, не давать оценок. Проявляйте искренность и интерес к его делам.
3. **Стараетесь понять ребенка.** Он должен знать, что для вас его проблемы – не пустяк, и вы всегда готовы прийти к нему на помощь для решения этих проблем.
4. **Находитесь рядом.** Важно, чтобы ребенок знал, что «дверь» к вам всегда открыта, что у него всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами.
5. **Вы тверды и последовательны в своих поступках.** В семье должны существовать правила, соблюдение которых требуется от всех членов семьи. Если вы сами следуете этим правилам, то ребенок не может вас упрекнуть, что вы поступаете нечестно.
6. **Стараетесь все делать вместе.** Планируете общие интересные дела – походы, спортивные соревнования, поход в театр или кафе. Когда дети вырастают, в семье уже существуют хорошие традиции общения и времяпрепровождения и они принесут их в свои семьи.

7. Общаетесь с его друзьями. Пусть они приходят к вам в дом, или вам

должно быть известно, где они собираются.

8. Помните, что каждый ребенок – особенный. Вы можете помочь своему ребенку поверить в свои силы, раскрыть свои способности. Это даст ему возможность определить свой жизненный путь, направить усилия на полезные дела.

9. Вы являетесь примером правильного поведения. Дети учатся не только по учебникам, но и на жизненных примерах. Ведите себя так, чтобы ваши собственные поступки отвечали тем нормам честности, духовной целостности и справедливости, которые вы хотите привить вашему ребенку.

10. Не скупитесь на похвалу. Когда родители охотнее хвалят, чем критикуют, у детей вырабатывается самоуважение и не развивается

комплекс неполноценности.

ТЕСТ

Если вы начали замечать, что ваш ребенок:

- Потерял интерес к старым увлечениям – спорту, музыке и т.д.
- Стал хуже учиться
- Часто прогуливает занятия

- Возвращается с вечеринки / дискотеки в «странном» состоянии
- Часто выпрашивает деньги
- Стал резок и непредсказуем в проявлении эмоций
- Раздражается, проявляет агрессию в обычных ситуациях
- Избегает общения с родителями, участия в семейных делах
- Скрытен, лжив, хитрит и изворачивается
- Располагает значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления
- Стал безразличным, безынициативным в школе
- Проявляет интерес к разговорам о наркотиках
- Убежденно отстаивает свободу употребления алкоголя, наркотиков
- Часто не ночует дома
- Перестал следить за собой
- Завел новые знакомства. «Новые друзья» не приходят к вам в дом, у них «нет имен», они ничего не передают через вас по телефону

Кроме этого, могут быть не менее тревожные проявления:

- Следы уколов
- Странные «посторонние» запахи от волос / одежды или запах алкоголя
- Чрезмерно расширенные / суженные зрачки
- Частые синяки, царапины, ожог от сигарет в районе вен
- Бледность или покраснение лица, отечность
- Бессонница / необычная сонливость, повышенная утомляемость
- Похудание, потеря аппетита
- Общие психические изменения, ухудшение памяти, способности мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины
- Высказывания о бессмысленности жизни

Если вы отметили 10 и более пунктов, возможно, вам пора всерьез задуматься, не связаны ли проблемы ребенка с наркотиками.

Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122

Телефон доверия работает в круглосуточном режиме

Звонок бесплатный с любого телефона

Онлайн-доверие для детей, подростков и их родителей:

help.semia@yandex.ru

