

ИЮНЬ ПОД ЗНАКОМ «АНТИНАРКО»

ПАМЯТКА родителям

Если ребёнок курит

Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребёнка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

Если вы тоже курите и ваш ребенок готов бросить, предложите ему бросать вместе, но тогда, даже если вам бросить окажется не под силу, или вы и не собираетесь бросать на самом деле, постарайтесь, хотя бы убедить его, что вы сумели бросить, т.е. никогда с этого момента не курите при нем. Наверняка вы будете сильно переживать из-за случившегося, но постарайтесь сдерживать свои эмоции, не ругайте ребенка, но и не скрывайте, что расстроены, и вам это далеко безразлично.

Если в семье есть человек, отношения с которым у ребёнка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребёнком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред.

Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд - не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). Т.е. любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность - не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений.

Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

ПАМЯТКА родителям

Как уберечь ребёнка от наркотиков

Не секрет, что каждый четвёртый подросток хотя бы раз пробовал наркотики. Многие родители обеспокоены будущим своего ребёнка. Постараемся дать несколько рекомендаций, которые позволят вам оградить ребёнка от этой ошибки.

- Первое, что нужно сделать, - это наладить хорошее общение с ребёнком. Было отмечено, что ребёнок начинает употреблять наркотики, когда у него появляется проблема. Поскольку у ребёнка мало опыта, он не знает, как её решить. Если не налажено хорошее общение с родителями, он не обращается за помощью к ним, а общается со сверстниками. Компании сверстников попадают разные. Бывают и такие, для кого нет большего удовольствия, чем алкогольная или наркотическая одурманенность. Поэтому хорошее общение с родителями позволит избежать такой ситуации.

- Следующее, что можно сделать, - это записать ребёнка в спортивную секцию. Случаи употребления наркотиков среди ребят, которые занимаются спортом, крайне редки. Кроме того, спорт учит ребёнка ставить и достигать цели.

Но это актуально не только в спорте. Вы можете начинать утро с вопроса о том, какую цель он хотел бы поставить на этот день, а вечером расспросить, каких результатов он достиг. Очень важно хвалить за каждое, пусть малейшее достижение ребёнка. Способность достигать целей поможет ему и в дальнейшей жизни.

- Также можно провести специальную антинаркотическую «лекцию», попросив об этом специалиста.

Это не нравоучения, а информация, после которой большинство детей принимают решение не принимать наркотики.