

Сотрудники УКОН ГУ МВД России по Ростовской области информируют граждан

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, не вызывая у ребенка нездоровый интерес к обсуждаемому вопросу.

О чем необходимо помнить:

1. Возраст для начала разговора на эту тему должны выбрать сами родители (м.б. по совету психолога). Некоторые психологи считают, что этот разговор должен состояться до подросткового кризисного периода. Многие подростки, проходящие курс лечения, говорят, что они, употребляли алкоголь и наркотики, по крайней мере, от 3-х месяцев до двух лет, прежде чем их родители узнали об этом.
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 что вместе с ним вы можете найти недостающие ответы и способы противостояния давлению со стороны потребителей или распространителей наркотиков.
3. Объясните ребенку, что запрет на алкоголь и наркотики - это правило без исключений, которое действует всегда и везде; у себя дома, в доме друга и вообще в любом месте, где бы ребенок ни находился. Важно помнить, что просто запрет не даст результата. Ребенку нужно объяснить - почему нельзя. Например: «Вредно для здоровья»; «Вероятность потери контроля над ситуацией».

ВЫ НАДОЛГО СОХРАНИТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ, А ТАКЖЕ, ЭТИ ПРАВИЛА ПОЗВОЛЯТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ И 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. 1. Вы разговариваете с ребенком.

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.

Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей появляется возможность найти понимающего собеседника вне дома.

2. 2. Умеете слушать.

Слушая ребенка внимательно, вы узнаете о его чувствах, взглядах. 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.

Во время разговора старайтесь не перебивать, не давать оценок, не отвлекаться на свои дела.

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.

Просто внимательно слушайте его с искренним интересом, подтверждая словами: «так, так», «правда», «Здорово»?

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте 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. 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. 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. 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 сможет вас упрекнуть, что вы поступаете нечестно. Четкие правила в семье помогут ребенку в дальнейшем самому проявлять твердость в отношениях с людьми (быть принципиальными).

6. Стараетесь все делать вместе.

Планируете общие интересные дела - походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Когда дети вырастают, в семье уже существуют хорошие традиции общения и времяпрепровождения и они перенесут их в свои семьи.

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.

7. Общайтесь с его друзьями, пусть они приходят к вам в дом, или вам должно быть известно место, где они собираются. Лучше, если вы с родителями друзей своего ребенка спланируете проведение праздников, совместные походы.

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.

8. Помните, что каждый ребенок - особенный.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку поверить в себя, раскрыть свои способности, развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них.

Это даст ему возможность определить свой путь в жизни, направить усилия на полезные дела.

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.

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, и справедливости, которые вы хотите привить вашему ребенку. 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!

10. Не скупитесь на похвалу.

Когда родители охотнее хвалят, чем критикуют, у детей вырабатывается самоуважение и не развивается комплекс неполноценности.

Любите своего ребенка искренне, уважайте его.

Тест для родителей

Если начали замечать, что Ваш ребенок:

1. Потерял интерес к старым увлечениям - спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.
2. Стал хуже учиться.
3. Часто прогуливает занятия.
4. Возвращается с дискотеки, вечеринки или с прогулки в «странном» состоянии.
5. Часто выпрашивает деньги.
6. Стал резок и непредсказуем в проявлении эмоций.
7. Раздражается, проявляет агрессию в обычных ситуациях.
8. Избегает общения с родителями, участия в семейных делах.
9. Скрытен, лжет, хитрит и изворачивается.
10. Располагает значительными денежными суммами, не объясняя причины их проявления.
11. Стал безразличным, безынициативным дома и в школе.
12. Проявляет интерес к разговорам о наркотиках.
13. Убежденно отстаивает свободу употребления алкоголя, наркотиков.
14. Часто не ночует дома.
15. Перестал следить за собой.
16. Завел новые знакомства. «Новые друзья» никогда не приходят к вам в дом:
 - у них, как правило, «нет имен», нет определенных занятий;
 - они никогда ничего не передают через вас по телефону;
 - несмотря на такую «призрачность», вы ощущаете, что эти люди оказывают влияние на вашего ребенка, он зависим от них;
 - с проявлением «новых» старые друзья постепенно исчезают, перестают приходить и звонить к вам.

Кроме этого, могут быть не менее тревожные проявления:

17. Следы уколов - маленькие красные точки, как правило, в районе вен.
18. Странные «посторонние» запахи от волос и одежды или запах алкоголя изо рта.
19. Наличие шприцов, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов с растворителями, уксусной кислотой, таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
20. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, «мутный» взгляд.
21. Частые синяки, царапины, ожоги от сигарет в районе вен.
22. Внешний вид нездорового человека нездорового человека, бледность или покраснение лица, отечность. Покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
23. Бессонница или необычная сонливость, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
24. Похудание, потеря аппетита.
25. Общие психические изменения: ухудшение памяти и способность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.
26. Высказывания о бессмысленности жизни или «Живи быстро, умри молодым».
27. Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.

Источник: Сотрудники УКОН ГУ МВД России по Ростовской области информируют граждан <https://61.xn--b1aew.xn--p1ai/folder/40702523>