

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Можно выделить некоторые признаки, появление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его жизни:

- неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому, инертному;
- необычайные реакции, чрезмерная болтливость, развязность или наоборот несвойственная молчаливость;
- потеря аппетита, снижение веса либо повышенный аппетит с уклоном на сладкое;
- потеря интереса к школе, снижению успеваемости, спорту, друзьям, хобби;
- резкое изменение круга друзей;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- необычные порошки, капсулы, таблетки;
- смятая фольга, иглы, шприцы;
- проявление скрытности в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- приступы сонливости, расширенные зрачки глаз;
- невнятная речь.



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА

• Будьте внимательными к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы выслушать их, пусть они чувствуют ваше внимание;

• Не настаивайте на своей точке зрения, она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс;

• Расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсуждать свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;

• Помните, что проблема обсужденная – это проблема наполовину решенная;

• Ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам небезразличен;

• Подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой, держите их в поле зрения;

• Научите ребенка получать удовольствие от жизни приемлемыми способами: играйте в игры, занимайтесь спортом, мастерите поделки, музицируйте, устраивайте детские праздники с розыгрышами и конкурсами. Чем больше у ребенка увлечений, тем лучше;

• Помните, что ваш ребенок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет достичь успехов в жизни. Это поможет ему выработать самоуважение;

• Не скрывайте своих чувств, их можно и нужно выражать. Попробуйте давать оценку эмоциям, сказав: «Меня злит то-то...», а не давать человеку оценку, сообщив ему: «Ты — гад»;

• Родителям необходимо стараться максимально оградить ребенка от алкоголя и наркотиков, насилия и давления дома, создать атмосферу тепла, уюта, доверия и взаимопонимания.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ

Рассказать ребенку о последствиях употребления каждого наркотика в отдельности: не концентрируйтесь на их действии, покажите результат их действия, последствия;

Разружьте миф о «легких» наркотиках.

Сказать «нет» – это целая наука. Важно вместе с ребенком отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно. Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой?

Пусть ваш ребенок старается остаться хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Ребенку нечего стесняться в данной ситуации и он не должен испытывать неловкости.

Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.

ЭКСПРЕСС-ВОПРОС:
Вы сегодня спросили у своего ребенка, как у него прошел день?