

ПОГОВОРИ СО МНОЮ ...

(памятка для родителей)

Наркомания - это острая зависимость человека от наркотических средств. Это психическая, физическая зависимость, это болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма. Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. человек. На медицинском учёте состоит 500 тыс. наркоманов. От общего числа наркоманов в России по статистике – 20% - это школьники, 60% - это молодёжь в возрасте 16 – 30 лет, 20% - люди старшего возраста. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Установлено, что приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.

Главенствующая роль родителей в профилактике наркомании неоспорима.

Помните! Дети требуют внимания!

Неблагоприятный семейный климат и взаимоотношения в семье являются факторами риска для пристрастия к вредным привычкам, приобщения к наркотикам.

Факторы риска в семье:

Родители испытывают трудности в управлении семьей:

- родители испытывают воспитательную неуверенность (не могут пояснить свое поведение);
- не контролируют поведение детей;
- ведут себя непоследовательно, порой слишком сурово;
- родители не ждут больших достижений от своих детей;
- отсутствует привязанность и любовь к другим членам семьи;
- мать и отец конфликтуют между собой;
- взрослые злоупотребляют алкоголем, табакокурением, потреблением др. наркотических веществ;
- в семье имеет место насилие.



Родительские заповеди

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.
3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи на работе или личной жизни. Все зло, которое вы излили на ребенка, вернется к вам, нередко в гипертрофированном виде.

4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если они кажутся вам смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив и умен.
6. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.

Помните! Подростки склонны слушать только тех, кого любят и уважают!

- *Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.*
- *Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников.*
- *Будьте внимательны к нему – он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.*
- *Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того, что ему кажется опасным, неприемлемым.*
- *Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение.*
- *С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.*
- *Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения.*
- *Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с его сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.*
- *Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов.*
- *Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.*
- *Дайте возможность ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.*
- *Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.*
- *Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.*
-

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА:

- Не балуйте меня, вы меня этим портите.
- Не бойтесь быть твердым со мной.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращусь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...



Родители!

Будьте примером здорового образа жизни для своих детей! Открытое общение и доверительные отношения в семье – залог профилактики у детей и подростков вредных привычек, в т.ч. наркомании!