

7. Подавайте пример.

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".



Наш адрес:
627070, Тюменская область,
с. Омутинское,
ул. Юбилейная, д. 3.

Режим работы:
Понедельник - пятница
с 8:00 до 16:12ч.

Оказание квалифицированной,
анонимной, бесплатной психологической,
педагогической, юридической помощи

Телефон «Доверия»
8(34544) 2-76-97

Наш сайт:
<http://centromut.ru>

ВКонтакте:
<http://vk.com/omutsrcn72>

Одноклассники:
<http://ok.ru/profile/551886397937>

ICQ: 354999910

E-mail: omut-poddergka@bk.ru



Автономное учреждение социального
обслуживания населения Тюменской
области «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
с. Омутинское

Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ (для родителей)



с. Омутинское
2016 г.

Как предотвратить употребления психоактивных веществ Вашим ребенком?

1. Общайтесь друг с другом.

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.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективно-го 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; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

3. Ставьте себя на его место.

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. Проводите время вместе.

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.

5. Дружите с его друзьями.

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. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством. Таким образом, Вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

6. Помните, что Ваш ребенок уникален.

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