Советы родителям

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере.

Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете.

В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

"Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми", - считает один из организаторов исследования Элизабет Плэнет. Как выяснилось в ходе

исследования, 84 процента подростков "предпочитают обсуждать свою жизнь с родителями во время семейного ужина".

В исследовании приняли участие более тысячи подростков в возрасте от 12 до 17 лет, а также их родители.

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:

— Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.

— Организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.

— Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.

— Больше доверяйте своим детям.

— Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.

— Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»

— Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.

— Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.

— Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.