

"КАК УБЕРЕЧЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?"

Эмоциональный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда дети маленькие, этот контакт существует непроизвольно. В подростковый период, когда ваш подросший сын или дочь стремятся к самостоятельности и хотят избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт становится гораздо труднее. Но необходимость его возрастает.

В общении есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с подростком нарушен, им следовать труднее, но все равно – без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, помня о которых, родители знают о своем подростке все, не следя за ним специально, отпускают его в компанию не допрашивая "с пристрастием" о тех, кто с ним будет, замечают, что с подростком не все в порядке раньше, чем он пожаловался. Вот эти правила.

1. Разговаривайте друг с другом.

У каждого человека есть потребность в общении, слушать других. Если общения не происходит, нарастает непонимание. У ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

2. Выслушайте подростка.

Способность слушать – ключ к нормальному общению. Если человек умеет слушать, то видно, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным.

3. Рассказывайте им о себе.

Подросткам часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить старшему подростку о своем детстве, о тех ошибках, которые сами совершали. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда – это полбеда, как говорят.

Умейте поставить себя на их место.

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как возможно, ваши родители критиковали вас за манеру поведения или одежду. Дайте подростку почувствовать, что вы их понимаете.

Будьте рядом.

Вы, конечно, не сможете быть всегда вместе, вы должны работать, вам нужно отдохнуть. Ребята понимают это. Но важно, чтобы они знали, что дверь к вашему сердцу открыта.

Будьте тверды и последовательны.

Твердость – не значит агрессия. Это значит, что подросткам известны ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте свои позиции под влиянием ситуаций. Неставляйте детям условий,

которые не сможете реализовать. Если вы последовательны, то подросток никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, чего от вас ожидать. Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, возвращение домой после прогулки в 9 часов. Еще одно полезное семейное правило звонить, если задерживаешься. Ему должны следовать и дети и взрослые.

Дружите с его друзьями.

Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш подросток, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются.

Помните, что каждый подросток – особенный.

У каждого подростка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

Показывайте личный пример.

Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример ваших детей.

Не забывайте, что неоднократное пользование перед собственными детьми с сигаретой или в нетрезвом виде в дальнейшем сведет на нет все ваши наставления о вреде никотина, алкоголя или наркотиков!