

Советы родителям

«Вредным привычкам скажем «Нет!»»

Учитесь слушать и понимать ребенка.

Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти их решение. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему.

Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы.

Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, злоупотребляющего курением, алкогольными напитками. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения ребенку.

Давайте советы, но не давите советами.

Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать.

Почаще задавайте детям вопросы: «Что ты думаешь об этом? А об этом? А как бы поступил твой приятель? А как бы сделал ты?» Спросите себя, часто ли интересуетесь мнением дочери, сына о том или ином случае, событии, человеке?

Не поступайте твердостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача - всегда держать дверь открытой.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Научить ребенка говорить «спасибо, нет».

Как закалить ребенка настолько, чтобы он смог сказать «нет» соблазну? Ответ ищут взрослые во всем мире. Именно эту цель ставит и развивающееся в десятках стран движение «Спасибо, «нет!»», в которое включилась и Россия. Его участники ставят перед собой, по крайней мере, две задачи.

Первая - сформировать в ребенке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку и сказать себе: «Да, в мире есть много вещей, приносящих

удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них».

Вторая - создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей.

Психологи - участники движения предлагают практические советы, которые могут оказаться полезны подростку в определенных ситуациях. Они пишут, что отказ от употребления спиртного или наркотика - не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны, а главное - воспитания силы воли. Психологи предлагают научить ребенка воспользоваться наиболее подходящим ответом при отказе от предложенного наркотика или алкоголя.

Варианты ответов:

- *Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет о том, что я делаю.*
- *Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.*
- *Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.*
- *Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.*
- *Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).*
- *Спасибо, нет. Это не в моем стиле.*
- *Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать).*
- *Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.*
- *Спасибо, нет. Я не хочу поправиться (алкоголь - высококалорийный продукт).*
- *Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.*
- *Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?*

Форма отказа может быть любой. Важно, чтобы он был решительным. Если вам удастся убедить ребенка, что именно отказ от наркотика, а не его применение - признак силы и взросления, то вы защитите его от страшной беды - наркомании.

Заинтересованный в распространении наркотика человек обычно говорит:

1. «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди».

Фактически: все они, если даже были такими, очень скоро потеряли и силу свою, и талант.

2. «Наркотик делает человека свободным».

Фактически: наркоманы абсолютно свободны от радостей жизни.

3. «Наркотики бывают "всерьез" и "не всерьез"- от них всегда можно отказаться».

Фактически: всерьез можно отказаться один раз - первый. Но для 99% ребят он не становится последним.

4. «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».

Фактически: они всю жизнь превращают в огромную проблему.

5. «Наркотики как приключенческий роман - избавляют от прозы жизни».

Фактически: избавляют, но только вместе с самой жизнью.

Памятка Дейла Карнеги

«Девять способов изменить человека, не нанося ему обиды»

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.
2. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.
3. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
4. Задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания.
5. Дайте человеку возможность сохранить свое лицо.
6. Хвалите человека за каждый, даже самый скромный успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах.
7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.
8. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
9. Делайте так, чтобы было приятно выполнять то, что вы хотите.

Сигналы опасности, приведенные в книге Р.Р. Гарифуллина

«Скрытая профилактика наркомании»

Сигналы опасности - личностные изменения

1. Резкие перепады настроения в короткий промежуток времени.
2. Раздражительность, скрытность, враждебность, замкнутость, угрюмость, подавленность, беспокойство.
3. Потребность в немедленном удовлетворении своих желаний.
4. Отказ обсуждать с родителями свои проблемы.
5. Всевозрастающая изоляция от семьи.
6. Нежелание знакомить своих новых друзей с родителями.
7. Все большее охлаждение к прежним друзьям.
8. Новые знакомства, тяга к тем, кто намного старше, имеет странности в поведении, к наркоманам.
9. Равнодушие к учебе, спорту, прежним увлечениям.
10. Появление у детей чувства ущербности, комплекса неполноценности.
11. Нарастание социальной изоляции.
12. Отрицание того, что наркотики могут приносить вред.
13. Лживость.
14. Постоянные опоздания в школу и поздние возвращения домой.
15. Потеря чувства времени.

16. Усиливающаяся импульсивность.

Сигналы опасности - изменения в привычках и образе жизни

1. Необъяснимые отлучки из дома.
2. Неспособность даже приблизительно определить время своего отсутствия.
3. Игнорирование семейных праздников.
4. Неожиданный рост аппетита, как и его потеря.
5. Страстная потребность в сладком.
6. Изменения в режиме сна и бодрствования: человек спит днем и бодрствует ночью.
7. Кражи и распродажа домашнего имущества.
8. Вымогательство денег.
9. Обильное употребление в речи сленга и терминов, непонятных взрослым.
10. Частое проветривание своей комнаты.
11. Использование благовоний, освежителей, духов, дезодорантов (для устранения наркотических запахов).
12. Ухудшение успеваемости.
13. Сонливость на уроках.