

Как реагировать на употребление подростками наркотиков и алкоголя.

Руководство для родителей

1. Соберите как можно больше знаний о противоборстве алкоголю и наркотикам.
2. Займите твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Проводите эту мысль регулярно.
3. Подкрепите свое твердое решение действиями, регламентирующими поведение подростка. Непреклонно добивайтесь исполнения им нравственных норм и правил.
4. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли они у вашего ребенка. Не позволяйте ему обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
5. Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
6. Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
7. Приводите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он трезв, и не находится под влиянием наркотиков и когда вы спокойны и контролируете себя.
8. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя и наркотиков.
9. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок попытается вами манипулировать.
10. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.

11. Если ваш ребенок продолжает пить или принимать наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
12. В случае продолжающихся выпивок, предложите свои условия поведения подростка, исключающие возможность выпивок. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение ваших условий не вызовет никаких затруднений.
13. Протестуйте только против неправильного поведения, не ополчайтесь на своего ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему.
14. Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача всегда «держать дверь открытой».