

Пам'ятка для батьків по попередженню залежностей учнів 7-9 класів.

Характеристика віку:

У цьому підлітковому віці взаємодія батьків з дітьми зводиться до контролюючого впливу батьків. Прояв ознак дозрівання в підлітків можна дорівняти до другого народження. Діти хочуть розстатися зі своїм минулим, бажаючи знайти своє «нову особу». А це може нести із собою розрив зі старими друзями, деякими вчителями й дорослими.

У цьому віці для підлітків важлива сильна емоційна підтримка з вашої сторони, А правильна модель поведження буде тим прикладом, що є основою для формування поведження вашої дитини.

Підлітки звичайно починають пробувати тютюн, алкоголь або наркотики в 7-8 класі. Будьте впевнені, що якщо ви обговорюєте в родині алкоголь і наркотики, то зосереджуєте увагу на їх швидкому, неприємному ефекті.

Інформація для старшокласника, що курить, про те, що в нього буде рак легенів і неприємності із серцем через кілька років, звичайно не досягає своєї мети й не має ніякого впливу на нього. З ним краще говорити про те, що в нього буде неприємний захід з рота, що стемніли зуби й пропалений одяг. А також можливо будуть труднощі в близькому спілкуванні з коханою дівчиною, якщо їй неприємний захід тютюну.

Більша частина ваших зусиль у ці роки повинна бути спрямована на посилення у вашої дитини мотивації невживання алкоголю й інших наркотиків. От кілька рад:

Дуже багато молодих людей починають уживати наркотики тому, що їх уживають друзі. Постарайтеся нейтралізувати вплив однолітків своїм впливом. Організуйте спільні сімейні свята, походи в кіно, прогулянки в ліс. Підсильте уведені раніше у вашій родині позиції протиалкогольних і противонаркотичних правил. Акцентуйте увагу на тім, наскільки непередбачений ефект можуть робити алкоголь й інші наркотики. І хоча багато з людей, що вживали наркотики, почувають себе добре, переконуйте вашої дитини, що вживання наркотиків дуже ризиковано, і це поганий досвід,

що приводить до зміни всього життя. Познайомтеся із друзями дитини і їхніми батьками. Під час зустрічей обговоріть з батьками друзів очікувану модель поведінки ваших дітей. Виробіть спільні правила про час повернення ваших дітей додому, про проведення вечірок на території батьків друзів. Постарайтеся контролювати місцезнаходження вашої дитини. Якщо ваша дитина в будинку друга, будьте впевнені, що ви знаєте друга і його батьків. Якщо ваша дитина пішла в кіно, необхідно знати – який це фільм й у якому кінотеатрі. Раптова зміна планів: відвідування іншого друга або похід в інший кінотеатр, якщо тільки це не погоджено особисто з вами, не повинне залишитися непоміченим.

До кінця 9 класу Ваша дитина повинен знати:

Характеристики й хімічний опис конкретних наркотиків. Стадії хімічної залежності, непередбачуваність впливу наркотиків на людей з різними фізіологічними особливостями. Вплив наркотиків на слизовату носоглотки, на функції нервової й полові системи. Шляхи впливу наркотиків й алкоголю на людей, чия діяльність вимагає концентрації уваги (наприклад: водій автомобіля, учасник спортивних змагань). Дитині необхідно розповісти історію родини, приділивши особливу увагу родичам з алкогольною й наркотичною залежністю. Тому що в результаті генетичної схильності дитина перебуває в «групі ризику», і навіть разове вживання наркотиків може спровокувати виникнення залежності.

Пропоновані дії й справи:

Тренуйтеся з дитиною говорити «Ні».

Учіть дитину дізнаватися проблемні ситуації. Наприклад: влучення в будинок, де немає дорослих, а молоді люди п'ють пиво або курять. Визначте коло ситуацій, у яких вашій дитині можуть бути запропоновані алкоголь або інші наркотики, і змушуйте дитини попрактикуватися говорити «Ні». Проговорюйте різні ситуації доти, поки не будете впевнені, що дитина знає, як відмовитися від наркотику й алкоголю й обґрунтувати своя відмова.

Вправа №1: Навчання опору наркотикам й алкоголю:

10 способів сказати «НІ»:

Дякую, я буду радий цим скористатися, як тільки мені це знадобиться. Якщо тренер довідається, він змусить бігти мене 20 км. Востаннє, коли мама застала мене за палінням, мені не давали грошей 6 місяців. Ні, дякую, у мене й так вистачає неприємностей. Ні, дякую, у мене на це алергійна реакція. Ти над мною смієшся, мене не випускають із будинку, навіть якщо я стою поруч із курящими людьми. Ні, дякую, я дочекаюся, коли мені це буде дозволено законом. Коли мені знадобиться це, я дам тобі знати. Зараз не можу, моя мама обнюхує мене, коли я приходжу додому.

Діти в цьому віці стурбовані тим, як їх сприймають інші. Ви можете допомогти дитині сформувати позитивне самосприйняття: завоювання почуття поваги й компетентності серед однолітків, бажання, мати гарний вигляд, почувати себе здоровим. У цей період важлива участь дитини в спортивній секції, що допомагає дитині добре виглядати у фізичному плані. У свій вільний час обговорюйте з дитиною, що він відчуває, що для нього важливо зараз. У вашої дитини, можливо, є страхи із приводу виникаючої сексуальності, що відрізняє його від друзів. Тому що підлітковий вік – вік підготовки до інтимних відносин, у підлітків розвивається здатність любити й бути улюбленим. Періодично переглядайте й обновляйте з дитиною домашні правила і його обов'язки по будинку. Обмежуйте його перебування в телевізора й регулюйте «комендантську годину».

Вправа №2: Спробуйте разом з підлітком записати на папері ті правила, які діють у вашій родині зараз й обговорити їх за запропонованою схемою.

Чи є правила справедливими, а наслідку – відповідними? Підліткам потрібно знати, які наслідки чекають їх, якщо вона вирішать не дотримувати правил. Наприклад: «Прийшов пізно – відповідай». Чи потрібно увести додаткову домашню роботу? Чи варто змінити час приходу додому в «комендантській годині»? і т.д. Пояснюйте, чого саме ви чекаєте від підлітка, щоб йому були зрозумілі ваші спонукальні причини. Інакше йому буде не ясно, звідки узялося це правило. Надзвичайно корисно послухати, що самі підлітки думають про правила й наслідки. Говоріть з дитиною про поняття «дружба». І відзначайте те, що дійсні друзі не будуть пропонувати й змушувати робити

те, що принесе шкоду собі, друзям, і родинам друзів. Плануйте спільні (або «контрольовані») вечірки, для постановки акценту на антиалкогольних правилах. Запрошуйте друзів своєї дитини в гості пити чай або дивитися телевізор.