

Памятка родителям для профилактики употребления ПАВ

Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет наркотики, держитесь следующей тактики поведения:

- Честно расскажите о том, что вы чувствуете и почему?
- Воздержитесь от криков, нападков и бурных эмоциональных реакций.
- Не поддавайтесь искушению раскритиковать услышанное от ребенка.
- Расскажите о своем собственном опыте употребления наркотиков, если таковой имелся в молодости.
- Проявляйте гибкость, рассматривайте различные точки зрения, стремитесь к компромиссу.
- Внимательно слушайте, что вам говорят. Со всей внимательностью отнеситесь к мыслям и чувствам подростков.
- Избегайте критики и унижения ребенка.
- Не стройте из себя экспертов в том, в чем вы не разбираетесь.

Выполнить эти рекомендации не просто, но помните, **что ребенок – это ваша ценность!**

Препятствия, мешающие родителям говорить со своими детьми и слушать их.

Существуют образцы поведения, совершенно недопустимые в общении с подростками, особенно, когда речь идет о такой щекотливой теме, как употребление наркотиков. Итак, чего не следует делать, обсуждая с детьми проблему наркотиков:

- Не отдавать приказаний: «Ты должен!», «Ты обязан!», «Ты не будешь!»
- Не давать бесконечных советов: «Тебе следует сделать вот что...»
- Не унижать: «Ты – тупица», «Окружающие подумают, что ты...»
- Не угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь...», «Вот подожди, отец вернется с работы...»
- Не читать нотаций: «Сядь и выслушай меня!»
- Не ставить диагнозы: «У тебя вот какие проблемы...»

- Не впадать в морализаторство: «Если в тебе осталась хоть крупица порядочности, ты...»
- Не учинять допросов: «Зачем?» «Кто?» «Когда?» «Как?» «Ну-ка признавайся!!!»
- Не задавать вопросы, не имеющие ответов: «Я так понимаю, ты считаешь, что наркотики – это хорошо, так ведь?»
- Не делать прогнозов: «Если ты будешь так поступать и впредь, то случится следующее...» «Если ты собираешься продолжать в том же духе, ты...»
- Не опекать: «Ладно, ладно. Думаю, что все обойдется».

Конструктивные действия при наркозависимости близкого человека.

Четко и ясно объясните, как вы к этому относитесь. Ваше мнение по этому поводу необходимо озвучить с тем, чтобы в будущем человек, употребляющий наркотики, знал, на что может рассчитывать с вашей стороны.

- Скажите, что готовы помогать ему лечиться, но не намерены выслушать, как, когда и при каких условиях он согласится это делать. Любой наркоман, который хоть раз попытался лечиться от наркомании, знает, что самое страшное – это вовсе не боли – это одиночество. Он растерял во время употребления всех неупотребляющих друзей и знакомых. В лучшем случае ему помогают родители, но далеко не всегда.
- Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите близкому человеку варианты. Определите свою роль - информировать и поддерживать, а его – принимать решения.
- С самого начала оставьте за собой право действовать по вашему усмотрению. Если перспектива разрыва отношений с новоиспеченным наркоманом для вас невыносима, то, по крайней мере, постарайтесь защититься, дав отпор попыткам манипуляции и попаданию в со-зависимость.

Примите для себя (а это только кажется простым) идею о том, что каждый творец своего счастья или несчастья. Вы не можете решить за него его проблему, да и не только вы – это не под силу никому, кроме самого человека, попавшего к наркотикам в зависимость.