

## Как не проглядеть подростка? Советы родителям.

### Уважаемые родители!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т.п. вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Это не означает, что надо постоянно ждать и бояться. Быть готовым- значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно её проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

**Помните! Если отношение к алкоголю, табаку и наркотикам не сформируете вы, то это обязательно сделают сверстники. Но вы уверены в том, что подросток получит правильную информацию?**

- Готовясь к разговору с вашим ребёнком на эти темы, очень важно выбрать «фундамент», на котором следует построить вашу беседу:
- Объясните, что, приближаясь к наркотикам, человек утрачивает всякую самостоятельность. С этого момента то, что он будет делать, когда и как,- уже в большой степени зависит не от него самого. Он становится заложником и превращается в товар.
- Не стоит основывать свою аргументацию на «вреде физическому и психологическому здоровью». Подросток не услышит вас, потому что здоровье для большинства из них просто данность и «если ты будешь курить, то можешь заболеть раком лёгки»- им просто не понятно.
- Бесперспективным будет ваш тезис: «Ну что хорошего в этом, подумаешь удовольствие, тоже мне!». Он очень доступно сможет объяснить , что это такое, но скорее промолчит, чтобы не подвергнуть вас в полуобморочное состояние.

### **Чего не должны родители:**

- Считать нормой курение или пьянство.
- Предлагать алкоголь и табак детям не достигшим совершеннолетия.
- Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.
- Ругать или наказывать ребёнка, когда он в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Унижать ребёнка, демонстративно обыскивать карманы, обнюхивая, осматривая его карманы.
- Ждать принудительных мер от школы или представителей закона в отношении ребёнка.
- Отчаиваться, решив, что всё кончено. Безднадёжных случаев не бывает.

### **Когда подросток выходит из дома, родители должны:**

- Знать куда он пошёл.

- Сообщить ему, где в это время будете находиться вы, или к кому из близких он может обратиться за помощью.
- Назначить время его возвращения домой и требовать отчёта, если он опоздал.
- Не спать, встретить ребёнка, если он вовремя не вернулся домой.
- Убедить подростка, что он при необходимости может попросить родителей заехать за ним без лишних вопросов с их стороны.
- Быть в контакте с родителями, с детьми которых общается ваш ребёнок.

### **Когда подросток собирается на вечеринку, родителям необходимо:**

- Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время и место вечеринки, количество приглашённых, предполагаемые занятия, с кем будет возвращаться домой. Особый запрет должен быть на алкоголь и наркотики.
- Объяснить, что на вечеринку нельзя приводить малознакомых людей.
- Обеспечить всех едой и развлечениями. Решительно противиться тому, чтобы гости употребляли алкоголь и табак.
- Объяснить детям, что они должны следить за порядком в доме во время вечеринки.

*Вам предстоит трудный разговор с подростком, если он нарушил установленные в вашей семье правила поведения. Чтобы вас услышал ваш ребёнок, примените технику спокойного и уверенного сообщения:*

Шаг 1. Коротко сформулировать проблему. Например: «Я очень волновалась и пила лекарства, когда ты не вернулся домой вовремя».

Шаг 2. Изложите основное послание в позитивной форме. Послание формулируется без частицы не и содержит конкретное указание на то, что и как нужно сделать. (правильно: «Пожалуйста, в следующий раз звони мне, когда задерживаешься»). Неправильно: «Никогда так больше не делай»).

Шаг 3. Выслушайте объяснения и оправдания, соглашаясь с каждым из них в отдельности, но добавляйте, наподобие заезженной пластинки, к каждому из них текст своего послания. Например: «Ты совершенно прав. Да, я поняла, что ты был с Таней, и это мне очень нравится, но, пожалуйста, звони, если ты решил задержаться. Да-да-да, я знаю, что ты сильный и осторожный, но пожалуйста, в следующий раз позвони мне и скажи, что жив».

*Первый и второй шаги самые важные. Лучшие варианты рождаются после размышлений в одиночестве.*