

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

1. Разговаривайте с детьми.

У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и подросткам и родителям. Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

2. Выслушивайте.

Способность слушать - ключ к нормальному общению. Если человек умеет слушать, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали.

3. Рассказывайте им о себе.

Детям трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить подростку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые вы совершали. Приучите себя и ребенка, что проблемы можно обсуждать.

4. Умейте поставить себя на их место.

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали ваши «клеши», длинные волосы, битлов и Высоцкого. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

5. Будьте рядом.

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть - дети это понимают. Но важно, чтоб дети знали - дверь к вам всегда открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами.

6. Будьте тверды и последовательны.

Твердость - не значит агрессия. Это значит, что детям известны ваши взгляды на жизнь. Не меняйте позиции под влиянием ситуации. Не выставляйте детям условий, которые не можете реализовать. Если вы последовательны, то ребенок не упрекнет вас, что вы поступаете нечестно. Он будет знать, чего от вас ожидать. Хорошо, если в семье есть определенные ограничения и правила, которые, меняются с возрастом ребенка, например: время возвращения домой вечером.

7. Старайтесь всё делать вместе.

Очень важно планировать общие интересные дела - походы, посещения музеев, театров и т. п. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов будет алкоголь или наркотик.

8. Дружите с его друзьями.

Как правило, подросток пробует алкоголь в группе, со своими друзьями. Мы знаем, что подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями.

9. Помните, что каждый ребенок - особенный.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит свои усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

10. Показывайте пример.

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление привычно и легально. Но то, КАК вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни - пример для ваших детей.

