

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики.

5 принципов формирования самоуважения ребенка:

Принцип №1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам — это глупо (или: "так делают только дураки")".

Принцип №4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему

Если же беда уже случилась, то родителям следует знать, что:

- Самый лучший способ вернуть наркомана в реальность – найти серьезную цель в жизни. Наиболее приемлемый вариант: борьба за существование. До этого момента ребенок привык к тому, что все за него делают и решают родители. Но он должен понять, что теперь все зависит только от него, он сам творец своей судьбы.
- Желательно полностью изолировать подростка от поставщиков наркотиков, бывших друзей. Об этом говорят сами наркоманы: «Встречаю старых друзей – и, словно по обычаю, в последний раз принимаю наркотик. И так – по кругу!»
- Лучше всего увести подростка туда, где он не будет иметь доступа к наркотикам, например, в глухую деревню к родственникам.
- Следует избегать в разговоре вопросов, касающихся наркотической зависимости подростка.
- Возвращение к тому, что подросток страдал наркоманией, неустанный контроль, недоверие к нему и попытки заставить врасплох, создают климат постоянного дополнительного напряжения

Если ребенок употребляет наркотики...



рекомендации для родителей

Подготовила
педагог-психолог
Хмелевская В.А.

2020г

Как уберечь ребенка от возможной беды?

Психологи говорят, что, когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия:

- первое: он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения;
- второе: ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе;
- третье: он должен иметь полезное увлечение, хобби.

Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача — показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность — главное условие общения внутри семьи.

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль — что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании — беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки — еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины».

Найдите смелость признаться себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, даже если он и будет это отрицать.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться глубже.

Наберитесь терпения и постарайтесь понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное — признать, что ваш ребенок все равно

будет делать то, что считает нужным. Но он должен знать, что ответственность за свой образ жизни и за последствия своей болезни он несет самостоятельно.

Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь за помощью к специалистам. Наркоманию должны лечить, как нарколог, так и медицинский психолог. Методы фармацевтического лечения являются лишь вспомогательными и эффективны только в Первом (самый короткий) этапе лечения — нейтрализация яда в организме. Второй этап — устранение последствий отравления. Медицинские меры направлены на лечение больного с целью нормализации возникших в организме изменений и на общее укрепление организма. Третий этап — соответствующие меры по преодолению привычки. В этой фазе лечения преобладает воспитательное воздействие. Цель — вызвать у больного отрицательное отношение к наркотическому пристрастию.

