

## **ПОРАДИ БАТЬКАМ**



### **Розмовляйте про це**

Пам'ятайте, що розмова про вживання алкоголю, тютюну та наркотиків буде ефективною лише у відповідних ситуаціях. Початком такої бесіди може стати запитання, яке виникне у вашої дитини під час перегляду відповідної програми по телевізору, або питання, яке ви будете задавати собі. Наприклад, коли ви побажаєте визначити, якою інформацією володіє ваша дитина стосовно цієї теми, або знати, чи обговорюється ця тема в технікумі та серед приятелів дитини. Будьте реалістичні, заборонити чи просто залякати дитину — не вихід зі становища. Навпаки!

### **Знати достатньо**

Батьки мусять знати трохи більше про алкоголь, тютюн та наркотики. Це настільки ж важливо як, наприклад, розуміти, що дасть вашій дитині освіта чи які переваги вживання здорової їжі. Знання на дану тему допоможуть підтримати розмову, коли у цьому виникне необхідність, ви будете не так хвилюватись про себе і свою дитину.

### **Давайте дітям добрий приклад**

Приклад, який ви надаєте дітям у вживанні алкоголю, цигарок, медпрепаратів тощо набагато більше вплине, ніж будь-яка інша інформація.

### **Будьте позитивним**

Не акцентуйте увагу на тому поганому, що є в дитині. Набагато краще розмовляти з нею про те, що може бути корисним для здоров'я і надасть великий «заряд» енергії. Будьте обережними, згадуючи про властивості наркотиків. Залиште місце для здорової цікавості.

## **Дозвольте дитині піти своїм шляхом**

Десь приблизно з 12-річного віку діти починають звільнятися від батьківського опікування. Чим більше ви будете протистояти цьому, ви дасте їм ще один привід бунтувати проти вас. Але вони не проти обговорити з вами деякі «слизькі» теми. Якщо це дозволить краще порозумітися, подібна розмова лише посилить зв'язок між вами та вашою дитиною, яка вам більше буде довіряти у час, коли намагатиметься знайти свій «шлях».

## **Виробіть правила та накладіть обмеження**

Дитина сприймає все нове як щось непізнане й невідоме. Тому вона додержується правил, які пропонують батьки. Правила дозволяють дитині зрозуміти, що батьки зацікавлені у її благополуччі. Дитина, яка робить все, що хоче, відчуватиме, начебто батькам однаково, що з нею діється. Дитина, до якої ставляться абияк, ніколи не навчиться поводитись обережно.

## **Навчіть дітей переносити невдачу**

Навчайте своїх дітей боротьбі з невдачами. Розпач, страх та злість також сприяють процесу розвитку. Дитина часто хоче більше, ніж їй дозволяється, і сердиться, коли їй щось не дозволяють. Нерозумно охороняти свою дитину від усіх проблем, інакше вона не навчиться справлятися із ними. Це не значить, що взагалі не треба підтримувати дитину у складних ситуаціях.

## **Стимулюйте незалежність**

Дозволяйте дитині бути у розумних межах незалежною, пропонуючи їй відповідні віку завдання. Незалежна дитина краще триматиметься на ногах, оскільки менше буде залежати від інших людей, навчитися критично оцінювати людей через їхні дії. У проблемах наркоманії й алкоголізму незалежне мислення має велике значення.

## **Уникайте нудьги**

Спричинити вживання алкоголю чи наркотиків може просто нудьга. Розділяючи з дитиною свій вільний час, допомагайте їй, стимулюйте у неї будь-які захоплення, бажання займатись спортом підтримувати контакти з однолітками.

## **Замість заборони**

Якщо дитина спілкується із підлітками, які схильні до наркотиків чи випивають, можна запросити цих підлітків додому. Ви зможете проконтролювати, що саме відбувається з вашою дитиною і матимете можливість порозмовляти із цими підлітками про небезпеку вживання алкоголю й наркотиків. Не приховуйте свою стурбованість стосовно вживання заборонених препаратів. Така стурбованість зробить більше, аніж гнівний окрик.

## Речі, які не слід казати дітям

1. «Коли я був у твоєму віці...». Дитина чує: «Твої проблеми не важливі, мені було важче».
2. «Ти просто не розумієш!». Дитина чує: «Ти не спроможний зрозуміти, і немає сенсу намагатися пояснювати це тобі».
3. «Ти думаєш, що тільки в тебе якісь проблеми». Дитина чує: «У тебе немає справжніх проблем».
4. «У мене немає часу, щоб вислухати тебе...». Дитина чує: «Я надто зайнятий, щоб піклуватися про твій світ».
5. «Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю...». Дитина чує: «Роби правильно, а я не зобов'язаний так чинити, адже я вже дорослий».
6. «Тому, що я наказав тобі!». Дитина чує: «Я не хочу чути твоїх спроб домовитися зі мною».
7. «Та чому ж ти не можеш бути схожим на...?». Дитина чує: «Мені прикро, що ти не хтось інший».
8. «Одного разу ти повернешся до цього дня...». Дитина чує: «Забуть про сьогодні й зосередься на завтрашньому дні».

