

# Как не проглядеть ребёнка



Советы родителям

# Чего не должны родители:

- ➔ Считать нормой курение или пьянство.  
(Исследования ученых показывают, что пробе наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака).
- ➔ Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.
- ➔ Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.
- ➔ Ругать или наказывать подростка, когда он в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- ➔ Унижать подростка, демонстративно обыскивая карманы, обнюхивая, осматривая его руки.

- ➔ Срывать на ребенке свое накопившееся раздражение.
- ➔ Впадать в уныние, если подросток замечен в употреблении психоактивных веществ, и первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что родители не опустили руки и обязательно пойдут дальше.
- ➔ Ждать принудительных мер от школы или представителей закона в отношении ребенка.
- ➔ Отчаиваться, решив, что все кончено. Безнадежных случаев не бывает.

## Когда подросток выходит из дома, родители должны:

- ➔ Знать, куда он пошел.
- ➔ 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 отчета, если он опоздал.
- ➔ Не спать, встретить ребенка, 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 ребенок.

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

- ➔ Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время и место вечеринки, количество приглашенных, предполагаемые занятия, с кем он будет возвращаться домой. Особый запрет должен быть на алкоголь и психоактивные вещества.
- ➔ 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.

## *Чтобы вас услышал ребёнок, примените технику спокойного и уверенного сообщения:*

**Шаг 1.** Коротко сформулируйте проблему.

Например: «Вчера 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 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 у тебя все нормально».