

18) Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребенка как личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему или к ней.

19) Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Вскоре вы можете получить «наказание молчанием» от своего ребенка. Ваша задача как взрослого человека, держать дверь всегда открытой.

20) Не вините себя за то, что у вашего ребенка проблемы с алкоголем и наркотиками, если вы ведете трезвый образ жизни.

21) Позаботьтесь о себе. Обратитесь за помощью в борьбе с алкоголем в местные организации.



Источник: **Маюров, А.Н.** Уроки культуры здоровья : алкоголь – шаг в пропасть : учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 3 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 208 с.

Составитель: Мурашева М.А., главный библиотекарь по работе с юношеством
Редактор: Лукин Д.С., ведущий методист сектора организационно-методической работы
Ответственный за выпуск: Макарова С.М., заместитель директора

ГБУК «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ
ИМ. А.С. ПУШКИНА»
(Областная библиотека для детей и юношества
им. А.С. Пушкина)
Адрес: 170100 г. Тверь, ул. Советская, 64
Телефон: 8(4822) 34-48-11
e-mail: asplib@yandex.ru
Сайт: www.asplib.ru
Тираж 50 экз.

Тверской областной Центр детского
и семейного чтения им. А.С. Пушкина
(Областная библиотека для детей
и юношества им. А.С. Пушкина)

Я выбираю жизнь

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Как реагировать
на употребление подростком
наркотиков и алкоголя

Памятка

14+



Тверь, 2020

- 1) Соберите как можно больше сведений об употреблении алкоголя и наркотиков. Воспользуйтесь настоящей книгой.
- 2) Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите эту мысль регулярно.
- 3) Подкрепите свое твердое решение «нет наркотикам и алкоголю» четким и последовательным набором норм и правил поведения и проявляйте решимость добиться их соблюдения.
- 4) Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые. Не позволяйте ребенку обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
- 5) Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков, с указанием дат и времени.
- 6) Прежде чем начать серьезный

разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.

- 7) Вызовите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков или когда он трезв и если вы спокойны и контролируете себя.
- 8) Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и выразите свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что вы не приемлите не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя.
- 9) Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь... Я не выпиваю... У меня нет проблем с алкоголем... Тебе на меня наплевать». Будьте готовы, что ваш ребенок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, в конце концов убедит ребенка в том, что

он вам не безразличен.

- 10) Если вы установили, что ваш ребенок нарушил принятые в вашей семье трезвые нормы поведения в отношении алкоголя и наркотиков, не колеблясь применяйте положенные санкции. Подчеркните, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и что вы поступаете так в его же интересах.
- 11) Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.
- 12) Если ваш ребенок упорно нарушает правила и продолжает пить, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
- 13) В случаях повторяющихся выпивок предложите заключить с вашим ребенком контракт по поведению. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.