

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ

1. Соберите как можно больше сведений об употреблении алкоголя и наркотиков. Воспользуйтесь настоящей информацией.
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, 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 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.

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

15. 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.

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

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