

Вам предстоит трудный разговор с подростком, если он нарушил установленные в вашей семье правила поведения. Чтобы вас услышал ваш ребенок, примените технику спокойного и уверенного сообщения:

Шаг 1. Коротко сформулируйте проблему. Например: "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 заезженной 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 жив".

Первый и второй шаги самые важные. Лучшие варианты рождаются после размышлений в одиночестве.

ТЕЛЕФОНЫ, ПО КОТОРЫМ ВАМ ОКАЖУТ ПОМОЩЬ ИЛИ ДАДУТ КОНСУЛЬТАЦИЮ

Единый общероссийский детский телефон доверия
88002000122 (круглосуточно, бесплатно)

г.Казань
Телефон доверия
психологической службы 277-00-00
277-41-80

Горячая линия
по вопросам суицида 279-55-80
279-55-66
(круглосуточно)

Линия по отказу
от курения 562-56-40
(с 15.00 до 19.00)

Телефон доверия
о наркопреступлениях 274-30-30 (ФСКН)
052 (МВД)

Телефон доверия для
наркозависимых и их родителей 554-14-27

Телефоны доверия:
г.Набережные Челны 52-96-96
52-55-52

г.Азнакаево 2-37-80
г.Альметьевск 32-53-92
г.Бугульма 6-22-00
г.Занск 3-44-65
г.Ленинск 2-17-98
г.Нижекамск 366-555
г.Чистополь 5-52-78

ЦЕНТРЫ

Комплексный центр социального обслуживания
детей и молодежи «Доверие»
г. Казань, ул. Кулашметова, д.21,
тел. 512-43-80, 571-15-80, 522-55-81, 512-43-80

Центр психолого-педагогической помощи
несовершеннолетним «Сердце»
г.Казань, ул.Годовикова, д.14, тел. 571-15-80

Центр профилактики зависимостей «Выбор» МПЗ
«Подросток», г.Казань, ул.2-ая Юго-Западная, д.32,
тел. 562-56-40

Школьный центр психолого-медико-социального
сопровождения «Ресурс», г.Казань ул.Фармакова, д.5а,
тел. 520-79-55

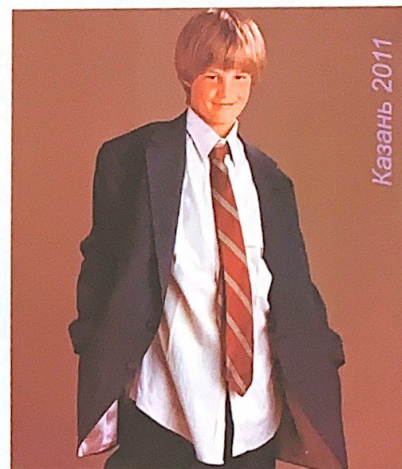
Памятка подготовлена Л.А.Кудряшовой



Антинаркотическая комиссия
в Республике Татарстан

Управление Федеральной службы
Российской Федерации по контролю за
оборотом наркотиков по Республике Татарстан

Как не проглядеть ПОДРОСТКА?



Казань 2011

Советы родителям

Издание осуществляется за счет средств
Долгосрочной целевой программы
профилактики наркотизации населения
в Республике Татарстан на 2011-2015 годы

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т.п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Это не означает, что надо постоянно ждать и бояться. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

Помните! Если отношение к алкоголю, табаку и наркотикам не сформируете вы, то это обязательно сделают сверстники. Но вы уверены в том, что подросток получит правильную информацию?

Готовясь к разговору с вашим ребенком на эти темы, очень важно выбрать "фундамент", на котором следует построить вашу беседу:

 Объясните, что, приближаясь к наркотикам, человек утрачивает всякую самостоятельность. С этого момента то, что он будет делать, когда и как, – уже в большей степени зависит не от него самого. Он становится заложником и превращается в товар.

Не стоит основывать свою аргументацию на "вреде физическому и психическому здоровью". Подросток не услышит вас, потому что здоровье для большинства из них просто данность и "если ты будешь курить, то можешь заболеть раком легких" – им просто непонятно. 

 Бесперспективным будет и ваш тезис: "Ну что хорошего в этом, подумаешь удовольствие, тоже мне!" Он очень доступно сможет объяснить, что это такое, но скорее промолчит, чтобы не повергнуть вас в полуобморочное состояние.

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 ребенка, когда он в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.**

 **Унижать ребенка, демонстративно обыскивая карманы, обыскивая, осматривая его руки.**

 **Срывать на ребенке свое накопившееся раздражение.**

 **Впадать в уныние, если ребенок замечен в употреблении одурманивающих 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 всё кончено. Бездна 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.

Когда подросток собирается на вечеринку, родителям необходимо:

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