

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕВИННЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.

Психоактивные вещества (ПАВ)—это вещества, которые могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. К ним относится алкоголь и наркотики. От любых привычек крайне сложно отучить организм, особенно если они связаны с «порабощающими» психоактивными веществами.

Соблазн для ребенка просто «один раз попробовать» или быть «своим» в новой компании, может привести к сущему кошмару, потере как физического, так и психического здоровья.

Как же предотвратить эту беду? Как оградить детей от потребления психоактивных веществ?

Лучший путь уберечь ребенка от употребления алкоголя и наркотиков—это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком. Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть. Если ребёнок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить. Если вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в атмосфере ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти от реальности с помощью наркотиков и алкоголя. Поэтому, чтобы предохранить ваших детей от нежелательного знакомства с психоактивными веществами, следите за его окружением.

Как ни парадоксально, предрасположенность к употреблению ПАВ непосредственно связана с уровнем самоуважения ребенка. Научите ребенка говорить «НЕТ». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению на предложения вне семьи.



Исследования психологов свидетельствуют, что злоупотребляющие несовершеннолетние обычно имеют низкую самооценку. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят: «НЕТ», когда им предлагают что-то попробовать.

Как помочь ребенку говорить: «НЕТ!»?

Для родителей сформулированы 5 принципов формирования самоуважения ребёнка:

Принцип № 1. Одобряя и хваля своего ребёнка даже за незначительные успехи, вы убедитесь, что его упорство и попытки сделать что-либо, важнее полученных результатов.

Принцип № 2. Помогая вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные осуществимые цели, вы увидите, что достижение данных целей вдохновит его на достижение новых вершин.

Принцип №3. Никогда не исправляйте и не оценивайте личность ребенка, только его поступки или действия. Например, лучше сказать, что лазить по заборам опасно, так как можно сломать ногу, чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо!» или «Ты не должен лазить по заборам, так делают только дураки».

Принцип № 4. Когда вы дадите вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу, он ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип № 5. Показывая ребенку, как вы его любите, вы демонстрируете свою любовь к нему.

**5 ПРИНЦИПОВ ФОРМИРОВАНИЯ
САМОУВАЖЕНИЯ РЕБЕНКА**



- №1:** Одобряйте, хвалите ребенка, даже за небольшие успехи
- №2:** Помогайте выбирать и ставить реальные цели
- №3:** Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность ребенка
- №4:** Поручите ответственность за какую-нибудь домашнюю работу
- №5:** Демонстрируйте свою любовь к ребенку

Информация подготовлена с использованием материалов Концепции медиакомпании для родительских чатов ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».