

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

На наркоманов обычно смотрят как на людей обреченных. Действительно, попав в зависимость от наркотика, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели – достать новую «дозу». И используют для этого любые средства: кражи, обман, мошенничество. Наркоманы с легкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать наркотик, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть.

Но все же что-то не позволяет сказать слово «обреченный», если речь идет о совсем юном человеке, который только начинает жить. За него всегда хочется бороться, а чтобы победить болезнь, о ней нужно знать все.

При первом знакомстве с наркотиками человек может испытывать состояние эйфории. Однако по мере привыкания острота ощущений снижается, и требуется увеличение дозы. Это первая стадия болезни – психическая зависимость, при которой ощущение дискомфорта проявляется, как только наркотик перестает действовать.

Вторая стадия – физическая зависимость и появление абстинентного синдрома – «ломки». Прекращение приема наркотика вызывает целый комплекс физических расстройств. И желание найти новую (еще большую) порцию становится непреодолимым.

В третьей стадии дозы уменьшаются, но прием наркотика уже не приводит к полному восстановлению трудоспособности. До этой стадии редко кто доживает, многие умирают на второй стадии.

«Как можно узнать, что ребенок начал принимать наркотики?»

Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку.

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.
2. Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т.д. Причем, врет он как—то лениво. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у

сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки.

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».
5. Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.
6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.
7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.
8. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.
9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату. Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

Если вы предполагаете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нужно:

Не лгать себе!

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль – что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании – беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки – еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Правда, какой бы горькой она ни была, лучше самой сладкой лжи.

Найдите смелость признаться себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики». Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш любимый отпрыск еще находится под воздействием наркотика – это

бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя.

Не настраивайтесь на легкую победу. Скорее всего, вы даже не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Тем более, что криком вы ничего не добьетесь. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать все, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждет в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

Постарайтесь понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное – признать, что ваш ребенок все равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Кстати, все врачи и психологи, с которыми я встречалась при подготовке этого материала, говорили, что лечение наркоманов нужно начинать с лечения их близких. Но речь здесь идет не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

Что делать?

Как уберечь ребенка от возможной беды? К сожалению, универсальных рецептов не существует. Противоядия от наркотиков в природе нет. Но, как при любой болезни, есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать заболевания. Правда, круг этот очень широк и всеобъемлющ. И суть его заключается (как ни банально это звучит!) в здоровом образе жизни семьи. Все просто и вместе с тем невероятно сложно...

Психологи говорят, что когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия. Первое: он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения. Второе: ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе. И третье: он должен иметь полезное увлечение. Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи,

интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, ваше внутреннее «я» далеких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда было силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: запретный плод сладок.

Курение, алкоголизм, наркомания или как мы учим этому своих детей

Многие из Вас, прочтя заголовок, будут сильно возмущены: «Мы учим своих детей только хорошему!» Но так ли это? Многие родители не осознают тот факт, что дети в своем поведении ориентируются не на слова родителей, а на их поступки. Давайте попробуем быть честными перед самими собой. Часто ли мы позволяем себе на глазах у детей выпить бутылочку вина, выкурить пару сигарет? Пусть каждый сам ответит себе на этот вопрос. Вы скажете: «Но разве это большой грех?» Но вам будет очень трудно объяснить ребенку, почему ему не следует этого делать.

Например, многочисленные праздники и застолья. Как они происходят? Нарядный стол, ломящийся от выпивки и закуски, веселые, радостные гости, смех, тосты. И среди всего этого оживленные дети, которые в подражание взрослым исправно поднимают бокалы и чокаются друг с другом.

Знакомая картина, не правда ли? Трудно поверить, что через несколько лет содержимое бокалов изменится, и дети будут чокаться водкой или пивом. Придет ли вам тогда в голову, что именно вы заложили в душу ребенка стереотип поведения:

1. Праздник не может быть без спиртного; 2. Пить спиртное – это очень весело.

Задумайтесь об этом. Так ли уж не прав наш заголовок?

Зависимости возникают у человека по нескольким причинам:

- как замещение чего-то необходимого (желание пожевать чего-нибудь вкусенького, если на душе тяжело),
- как реализация генетически заложенных склонностей (детям алкоголиков нужно быть очень осторожными со спиртным),
- как желание испытать новые удовольствия («кайф» от наркотиков),
- как стремление быть «таким как все» (желание быть наравне со сверстниками, не казаться «маменькиным сыночком» и т.д.)

Чересчур заботливые мамы тоже часто формируют у своих детей разного рода зависимости как следствие неуверенности в собственных силах, в полной неспособности жить самостоятельно. Такой ребенок очень легко

попадает под влияние любого, кто кажется ему сильнее и значительнее других. Такими людьми очень часто бывают всякого рода «авторитеты». Родители должны быть внимательными и добрыми друзьями своим детям. Возможно, для этого им придется реже смотреть телевизор, пореже болтать на кухне, за чашечкой кофе, а просто спросить своего ребенка, о чем он думает, чего боится, что ему снилось сегодня ночью?

Не стоит забывать, что, когда ребенок слышит ссору родителей, их грубые и резкие слова, обвинения, оскорбления, он склонен считать виноватым в происходящем себя, так как ему трудно понять суть родительской ссоры. Дети становятся нервными, беспричинно плаксивыми, часто устраивают истерики по любому поводу. В дальнейшем это может привести к формированию зависимостей по любому из перечисленных типов. Мы призываем родителей быть внимательнее и критичнее к себе. Как ни банально это звучит, но доброта и терпимость – это единственное, что помогает развивать характер ребенка в желательном направлении.

Мы будем рады, если бы по прочтении этой памятки хотя бы некоторые из родителей отдадут себе отчет в том, что недостатки детей – это не подарок из космоса, это наши собственные слабость, лень, безответственность, неправильный образ жизни, преломленные через детскую душу.

3. Создание дома, свободного от наркотиков.

Рекомендации для родителей.

Вы не можете очистить мир от наркомании но вполне можно сделать свой дом зоной, свободной от этой чумы. Несколько простых правил помогут вам в этом.

1. Проповедуйте то, во что Вы верите. Открыто говорите о том, во что Вы верите и что Вам не нравится. Важно, чтобы. Ваши слова не расходились с делом.

2. Установите в доме чёткие, обоснованные и разумные правила.

Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не позволит им в дальнейшем считать наказания несправедливыми.

3. Лекарства, алкоголь, табак следует держать дома в минимальных количествах и, желательно, в недоступных для детей местах.

- 4. Не разрешайте никому в доме держать запрещённые наркотики.**
- 5. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.**

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Каждый день ребёнка должен быть наполнен

смыслом.

6. Привлекайте других родителей для совместной борьбы с наркотиками.

Создайте вместе с другими родителями единый блок, щит на пути наркотиков. Помогайте в организации безалкогольных вечеров, дискотек.

7. Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни. Пусть Вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей.

8. Верьте своим ощущениям и подозрениям. Если Вам вдруг показалось, что дети употребляют наркотики, действуйте.

9. Когда ребёнок выходит из дома, родители должны:

- знать, куда он пошёл;
- назначить время возвращения домой и требовать отчёта при опоздании;
- не спать, когда ребёнок вернулся домой ночью;
- быть в контакте с родителями, к чьим детям ходит ребёнок.

10. Когда в доме проводится вечеринка, родители должны:

- обсудить с детьми количество приглашённых гостей и предполагаемые занятия;
- обеспечить приглашённых детей едой и развлечениями, решительно бороться с гостями, приносящими в дом алкоголь и наркотики;
- быть с гостями детей гостеприимными, но ненавязчивыми;
- объявить детям, что они ответственны за порядок в доме во время вечеринки.

«Как защитить своего ребенка от наркомании»

Существуют 3 фактора, которые позволяют родителям оказывать позитивное влияние на судьбу своих детей и на принимаемые ими решения.

1. *Взаимоотношения родителей.*

Ребенок – плод взаимоотношений родителей. Он – плод их единства в любви. И любовь родителей друг к другу – это его жизненная основа, основа его уверенности в себе, в своей ценности.

Спросите себя: Мой ребенок уверен, что его родители любят друг друга?

Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует

себя в безопасности.

Поэтому: обнимитесь на глазах у детей; говорите о том, что любите друг друга или другие приятные слова друг другу, чтобы дети это слышали;

Как минимум: не ссорьтесь, не выясняйте отношения, не обвиняйте друг друга при детях; не плачьте и не жалуйтесь на глазах у детей.

Это может быть очень сложно – сдерживать свои эмоции, но ведь они нам не дороже наших детей?

Ну а если вы хотите, чтобы ваши дети знали всю правду о сложностях брака и семейных неурядицах – пожалуйста! Расскажите им о них, но только потом, когда все конфликты будут позади!

И еще небольшая ремарка по поводу любви. По статистике состояние влюбленности заканчивается у всех через 2-3 года. Поэтому у человека есть два пути: новый брак, который может снова закончиться разводом; или начать учиться любить. Ведь «любить» - это глагол, а значит, отвечает на вопрос «что делать?». *Что я делаю, чтобы сделать жизнь другого более счастливой? – это и есть любовь.* Такое отношение может даже возродить переживание влюбленности между супругами.

И еще один важный здесь момент – личный пример родителей. Если с ребенком проблемы, то в первую очередь нужно анализировать себя и свои взаимоотношения в семье. Обычно дети зеркально отражают наши проблемы. И это нам особенно неприятно (как неприятно увидеть свое отражение в зеркале в момент скандала.). Но пока мы сами не преодолеем эти проблемы, мы не сможем требовать этого от детей. Требуйте, например, от себя вежливости, уважения к собственным родителям, бесконфликтности, здорового образа жизни (даже без сигарет!). Как известно, «дети поступают не так, как мы им говорим, а так как поступаем мы сами». По этому поводу можно вспомнить стихи одного средневекового поэта:

^ Ребенок учится тому, что видит у себя в дому.

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб, кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них все то, чему их учит.

Там, где аббат не враг вина,

Вся братия пьяным-пьяна.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

Держи в приличии свой дом, чтобы не каяться потом.

2. Создание безопасного климата в семье.

Атмосфера безопасности обеспечивается гармоничным сочетанием твердости и мягкости, труда и отдыха. Необходимо поощрять и хвалить детей – для развития их адекватной самооценки. У каждого ребенка есть потребность быть с радостью встреченным. Дом, где ребенок чувствует, что ему рады, что он вызывает интерес, что его уважают, его переживания разделены, и он играет определенную нужную и важную роль, всегда будет притягивать его и поддерживать его уверенность в себе

К сожалению, сейчас нередкой является ситуация, когда один родитель воспитывает детей. В основном, это мама. Что делать в такой ситуации и что важно учитывать, чтобы помочь ребенку более успешно развиваться? Предлагаем вам несколько рекомендаций под названием ^ Четыре правила для одиноких женщин:

1. Признать, что неполная семья – это не нормально.

(Да, он пил, был с вами груб, и в вашем случае был нужен развод. Но ваш ребенок должен знать, что правильно, когда папа и мама вместе)

2. Жертвенность.

(Помогайте тем, кому сложнее, чем вам (деньгами, одеждой, игрушками) и делайте это вместе с детьми)

3. Без сексуальных отношений на стороне.

(Трудно. Но если полюбили одного человека, то навсегда. Ребенку больно, когда где-то там есть дядя Юра, а может быть еще и дядя Саша. Сверстники могут дразнить, он будет с ними драться, а на вас будет таить обиду)

4. ^ Дети должны видеть пример мужской работы в доме.

(Чтобы осознать, что в доме нужен мужчина. Сосед установил стиральную машинку, ребенок стоял рядом и приходил к выводу: «Все-таки папа нужен в каждой семье»)

Создание безопасного климата в семье.

Атмосфера безопасности обеспечивается гармоничным сочетанием твердости и мягкости, труда и отдыха. Необходимо поощрять и хвалить детей – для развития их адекватной самооценки. У каждого ребенка есть потребность быть с радостью встреченным. Дом, где ребенок чувствует, что ему рады, что он вызывает интерес, что его уважают, его переживания разделены, и он играет определенную нужную и важную роль, всегда будет притягивать его и поддерживать его уверенность в

себе.

Чего нам следует избегать в своей семейной атмосфере?:

1) Попустительство:

Это вседозволенность и «либерализм», за которыми скрывается безразличие. «Пусть научится всему на своих ошибках», «Сам натворил, сам и расхлебывай». Например, дочь грубит учителям в школе, срывает уроки. Мама: «Ничего страшного! Я такая же была и ничего – нормальным человеком выросла!». А у девочки уже проблемы с алкоголем, она курит. У детей попустительское отношение может вызвать желание привлечь к себе внимание окружающих, и особенно родителей, любым способом. Поскольку даже негативное внимание перенести легче, чем игнорирование и равнодушие.

Итак, у ребенка должна быть конкретная роль в семье и определенная ответственность. Должны быть правила и нормы, которые он знал бы и мог им следовать. Выражайте свое отношение к поступкам ребенка похвалой либо строгостью.

2) Авторитарное отношение:

Это значит, что несогласие ребенка с позицией родителя или неповиновение не принимается как таковое и наказывается (физически или психологически). Также имеются завышенные требования к ребенку, сильное давление в семье, и обычно ребенок приучается лгать родителям, чтобы избежать давления или наказания. Этот же страх быть отверженным или наказанным побуждает его соглашаться участвовать в опасных развлечениях своих сверстников. У ребенка не формируется собственных убеждений, – он постоянно подстраивается, у него нет уверенности, самооценка занижена.

Поэтому дисциплина, конечно, важна, и критика тоже должна быть, но конструктивная. Очень важно поощрять детей и позволять им высказывать свое мнение. Также во избежание авторитаризма практикуйте «Семейный совет».

3) Гиперопека:

Ситуация, когда родитель все берет на себя: все трудности, проблемы, заботы, решения, конфликты. Такая тенденция выполнять за детей всю ответственность приводит к развитию «инфантилизма» у детей, т.е. беспомощности и безответственности, неспособности принимать серьезные жизненные решения самому. Обычно супер-тревожность такой мамы ведет к повышенной тревожности ребенка, и ребенок (чтобы «расслабиться») может прибегнуть к наркотикам.

Итак, не решайте проблем за детей, не делайте вместо них уроки, не давайте им готовых рецептов, а просто подведите к решению. Детям необходимо учиться принимать решения самим. Не бойтесь их самостоятельности. Помните, что ребенок тоже имеет право на ошибку.

4) Гипоопека:

В данном случае, это означает отсутствие реального человеческого

общения с ребенком. Как правило, оно заменяется материальными благами. Ребенок «упакован» по высшему разряду, он полностью занят: в престижной школе, секции, на дорогих курсах. Ребенок ищет тепла, близости, понимания, человеческого интереса к себе, и в силу собственной незрелости он начинает либо увлекаться ранними половыми связями, либо любыми путями привлекает к себе внимание (см. попустительство) – становится «проблемным» подростком.

Эффективное общение с детьми.

У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

1) Уделять время ребенку

- Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое;

2) Проявлять интерес к жизни ребенка

- *^ Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.*

3) Слушать ребенка

- При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки. Сопереживайте ему. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он - другой человек, отличный от вас).

4) Не сравнивать

- *«Все это делают, а ты не можешь...», «Ты должен быть как...». Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение самоценности.*

5) Не срывайтесь на ребенке

- *Отдохните после работы;*
- *Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение;*
- *Доносите свои мысли до другого без агрессии.*

6) Уважайте мнение ребенка.

- *Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.*

7) Делитесь своим жизненным опытом.

- *В виде рассказа о себе, без нравоучений. О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.*

9) Проводите вместе время – это сближает.

совместный отдых; туризм; приключения; авантюры; хобби; помечтайте вместе.

10) Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы.

- Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.

Ваши отношения с супругом, теплая атмосфера в семье и постоянное мудрое общение с ребенком позволят вам всегда сохранять связь друг с другом, позволят вашему ребенку без страха обращаться к вам по любому поводу и с уважением воспринимать ваши советы и мнения. Все это также поможет ему стать более уверенным в себе человеком, сильным в своих убеждениях и иметь ясные нравственные ценности. Вы поддержите его в самый сложный и нестабильный, но удивительно интересный период его жизни.

Несколько практические рекомендаций от психолога, полезных для активизации профилактического потенциала семьи.

1. Родители могут помочь ребенку любого возраста поверить в себя, замечая его удачи и достижения. Ребенок должен нравиться самому себе. Ему необходимо говорить, какой он симпатичный и сообразительный.
2. Родители не должны постоянно констатировать ошибки своего чада, нужно спокойно обсуждать трудности и совместно преодолевать их. Семья должна нести не столько контролирующую, сколько поддерживающую функцию.
3. Несмотря на загруженность, нужно планировать совместное время проведение (прогулки, рыбалка, театр, футбол). Семейные праздники и совместные выходные укрепляют взаимоотношения.
4. Очень важно, чтобы родители умели слушать и слышать ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
5. Родители должны аргументировать свои требования, регулярно пересматривать семейные правила, чтобы они соответствовали уровню зрелости. Степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.
6. Родителям нужно позаботиться, чтобы их дом стал приятным местом для друзей ребенка.
7. Родители являются образцом оптимистического взгляда на жизнь, именно они должны поощрять в ребенке надежду на лучшее, радостное мироощущение.
8. Родители обязаны узнать как можно больше о наркомании и наркотизме, не для того, чтобы впасть в панику, а чтобы владеть объективной, достоверной информацией и иметь возможность

доступно рассказать о вреде этого явления ребенку.

Эти правила просты, они помогают устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

Роль семьи нельзя преувеличить. В большей степени от родителей зависит психическое и физическое здоровье ребенка. Не бывает трудных, невыносимых, плохих детей, есть взрослые, родители, у которых не хватает времени, сил и душевного тепла. У нас хорошее новое поколение! У них свои нравы. Но это наши любимые дети! И именно они несут в будущую взрослую жизнь те нравственные ценности и жизненные устои, которые мы в них воспитаем. Дай бог, нам всем мудрости и терпения вырастить детей счастливыми и успешными!

