

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗДОБУТИ «НАВИЧКИ ПРОТИСТОЯННЯ ТИСКУ ОДНОЛІТКІВ.

Навички протистояння тиску однолітків — це такі вчинки або дії, які батьки можуть виховати у своїй дитини **з метою відмови від уживання тютюну, алкоголю й наркотиків**. Для виховання протистояння тиску використовуйте п'ять правил, наведених нижче.

Правило 1. Навчіть свою дитину цінувати індивідуальність в людях і в собі самій. У слушний для розмови момент попросіть дитину сказати, що робить вас особливою, ні на кого не схожою, унікальною людиною. Згадайте про людей, яких вона любить, і запитайте, що робить цих людей унікальними індивідуумами. Запитайте, що дитині подобається у своїй власній індивідуальності, додайте до її опису побільше гарних рис, які вона сама не назве.

Правило 2. Обговоріть разом з дитиною поняття дружби. Попросіть її скласти опис справжнього друга: «друг — це...» і «друг — це не...». Поки вона працює, складіть свій опис друга. Поговоріть, порівнюючи, скільки однакових характеристик у ваших описах, і з'ясуйте, хто ж такий справжній Друг.

Правило 3. Навчіть дитину казати людям «ні».

Більшість батьків учать своїх дітей бути ввічливими, поважати інших і бути слухняними. Це хороші риси в більшості ситуацій. Однак вони недостатні для того, щоб дитина могла постояти за себе. Дітям потрібна підтримка батьків, щоб сказати «ні» тиску сторонніх дорослих або однолітків. Поясніть дитині, що в деяких ситуаціях абсолютно необхідно наполягати на повазі до себе. Ці ситуації, насамперед, — пропозиція тютюну, алкоголю й наркотиків.

Правило 4. Ознайомтеся з фактичною інформацією про вживання алкоголю й наркотиків молоддю. Бувають ситуації, що провокують тиск із боку однолітків. Підлітки наполегливо пропонують одне одному вжити алкоголь, спробувати наркотики. Ви можете допомогти своїй дитині уникнути таких ситуацій, запровадивши спеціальні правила. Наприклад, ваша дитина не піде гратися до своїх друзів, якщо вдома немає нікого з дорослих. Вона не буде ходити на дні народження, що проводяться без нагляду дорослих.

Правило 5. Використовуйте тиск однолітків на свою користь. Адже тиск однолітків може бути не тільки негативним, але й позитивним. Наприклад, діти й підлітки позитивно впливають один на одного в гарних школах, дитячо-підліткових клубах за інтересами, секціях, молодіжних групах. Не так важливо, яку зі шкіл або секцій дитина вибере. Головне, щоб діти в ній дотримувалися здорових стандартів поведінки і підтримували позитивні цінності один одного.