

RADY DLA RODZICÓW

Podane poniżej rady mogą pomóc Państwu w ochronieniu Waszego dziecka przed zażywaniem środków uzależniających.

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o paleniu papierosów, piciu alkoholu i zażywaniu narkotyków.
- Rozwiewaj mity i koryguj błędne informacje, które uzyskało dziecko z różnych źródeł, najczęściej z telewizji i filmów.
- Wyjaśnij dokładnie dziecku, dlaczego nie powinno palić papierosów, pić alkoholu, używać innych środków uzależniających.
- Wybierz najlepszy moment na rozmowę z dzieckiem.
- Ucz się naprawdę słuchać tego, co dziecko do Ciebie mówi.
- Nawiązuj do wypowiedzi dziecka, aby pokazać, że je rozumiesz.
- Obserwuj twarz dziecka i język jego ciała.
- Wspieraj dziecko i dodawaj mu odwagi bez słów.
- Używaj odpowiedniej tonacji głosu, gdy odpowiadasz dziecku.
- W czasie rozmowy wtrącaj słowa i zwroty zachęcające dziecko do wypowiedzi, wskazujące na Twoje zainteresowania oraz staraj się podtrzymywać rozmowę.
- Pomóż swojemu dziecku polubić siebie.
- Udzielaj dziecku wielu pochwał- chwal wysiłek, a nie wyniki.
- Nie porównuj wysiłków Twojego dziecka z innymi.
- Jeśli korygujesz postępowanie dziecka, krytykuj jego działania, a nie osobę.
- Panuj nad swoimi negatywnymi emocjami (złością).
- Powierzaj dziecku konkretne działania.
- Okaż dziecku, że je kochasz.
- Pomóż swemu dziecku radzić sobie z presją rówieśników.
- Ucz dziecko cenić indywidualność innych ludzi.
- Wyjaśnij dziecku, czym jest przyjaźń.
- Daj dziecku wsparcie, aby umiało powiedzieć NIE i zachęcaj do sprawdzania w praktyce, jak mówić NIE.
- Poznaj fakty o paleniu papierosów, piciu alkoholu i zażywaniu narkotyków przez młodzież – w tej sprawie musisz być ekspertem.
- Stwórz własny kodeks rodzinny.
- Zachęcaj swoje dziecko do zdrowej i twórczej aktywności, a także do uczestnictwa w różnych zajęciach szkolnych.
- Współdziałaj z innymi rodzicami.
- Wiedz, co zrobić, gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko pali papierosy, pije alkohol, zażywa narkotyków.