

როგორ დავიცვათ შვილები ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისაგან

გარდატეხის პერიოდის თავისებურებები განსაკუთრებით მოწყვლადს ხდის მოზარდებს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების მიმართ. ხშირად, ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებთან პირველი ნაცნობობა 11-13 წლის ასაკში ან უფრო ადრეც კი ხდება.

პროფილაქტიკის გარკვეული ზომების გამოყენებით შესაძლებელია, დაიცვათ თქვენი შვილები თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებისგან. რა თქმა უნდა, ქვემოთ წარმოდგენილი ყველა მეთოდი არ არის მარტივად განსახორციელებელი, მაგრამ ერთად გამოყენებით ისინი დადებით შედეგს იძლევა.

1. იურთიერთეთ ერთმანეთთან

ურთიერთობა ძირითადი ადამიანური მოთხოვნილებაა. ესაუბრეთ თქვენს შვილს თქვენზე, გაუზიარეთ თქვენი შთაბეჭდილებები და განცდები; ასეთ შემთხვევაში, თქვენი შვილიც ისწავლის თქვენთან საკუთარ თავზე საუბარს, ისიც გაამბობთ საკუთარ განცდებზე. გაიზიარეთ მისი პრობლემები და აგრძნობინეთ მხარდაჭერა და, რთულ სიტუაციაში ის თქვენ მოგენდობათ და არა სხვას. ასწავლეთ ბავშვს პრობლემების გადაჭრა და არა მათგან გაქცევა. თუ მოზარდს ეს დამოუკიდებლად არ გამოუვა, პრობლემის გადაჭრის მთელი გზა მასთან ერთად გაიარეთ.

2. მოუსმინეთ ერთმანეთს

მოსმენის უნარი - ეფექტური ურთიერთობის საფუძველია, მაგრამ ამის გაკეთება არც თუ ისე ადვილია. მოსმენის უნარი ნიშნავს, იყოს ყურადღებიანი ბავშვის მიმართ და მოისმინოთ მისი თვალსაზრისი. საუკეთესო გზა არის ბავშვთან თანამშრომლობა. უაპელაციოდ არ დაუშალოთ, დაუსვით კითხვები, გამოხატეთ თქვენი აზრი. არ არის სასურველი, დაჟინებით მოითხოვოთ, რომ ბავშვმა მოგისმინოთ და მიიღოს თქვენი მოსაზრებები რაიმეს შესახებ. მნიშვნელოვანია, რომ ოჯახში ბავშვს ჰქონდეს საკუთარი აზრის გამოხატვის უფლება, მაშინ გაუადვილდება, წინააღმდეგობა გაუწიოს თანატოლების ზეწოლას, თუკი მას ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისკენ უბიძგებენ. წაახალისეთ ბავშვი, განაგრძეთ საუბარი და აჩვენეთ თქვენი ინტერესი იმის მიმართ, რასაც ის გეუბნებათ. მაგალითად, ჰკითხეთ: "რა მოხდა შემდეგ?" ან "მიტხარი ამის შესახებ..." ან "რას ფიქრობ ამაზე?"

3. დააყენეთ საკუთარი თავი თქვენი შვილის ადგილას

ისწავლეთ სამყაროს თქვენი შვილის თვალებით დანახვა. ამისთვის სასარგებლო იქნება, თუ თქვენს თავს გაიხსენებთ მის ასაკში, მსგავს სიტუაციაში. მოზარდს ხშირად ჰგონია, რომ მისი მსგავსი პრობლემები არავის არასდროს განუცდია. აჩვენეთ, რომ თქვენ იცით, რამდენად უჭირს მას ახლა. უთხარით, რომ შეუძლია ნებისმიერ დროს მოგმართოთ, როდესაც ამის საჭიროება ექნება. თუკი მოახერხებთ, განდეთ თქვენი შვილის მეგობარი, თქვენ ყველაზე ბედნიერი მშობელი იქნებით!

4. ერთად გაატარეთ დრო

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მშობლებმა მოახერხონ, ერთად დაკავდნენ სპორტით, მუსიკით, ხატვით ან რაიმე სხვა მეთოდით ერთად გაატარონ თავისუფალი დრო. არ არის აუცილებელი, ეს რაღაც განსაკუთრებული იყოს: საკმარისია კინოში, სტადიონზე, სათევზაოდ ან პიკნიკზე ერთად წასვლა, ან რაიმე ფილმის ან გადაცემის ერთად ყურება. ბავშვს უნდა ჰქონდეს ინტერესები, რომლებიც ხელს შეუწყობენ მის პიროვნულ ზრდას და ამ ინტერესების განვითარების მხარდაჭერით, თქვენ მნიშვნელოვან ნაბიჯს გადადგამთ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების პრევენციის თვალსაზრისით.

5. მიაქციეთ ყურადღება, ვისთან ურთიერთობს თქვენი შვილი

ყველაზე ხშირად, მოზარდი ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს მეგობრების წრეში სინჯავს. ამ ასაკში თანატოლების ზეგავლენა ძალიან დიდია და ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის მოთხოვნილებამ შეიძლება მოზარდს ნივთიერების

მონმარებისკენ უბიძგოს. ამიტომ, ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია ეცადოთ, მონაწილეობა მიიღოთ თქვენი შვილის მეგობრების დასვენების ორგანიზებაში; შეძლებისდაგვარად, ჩართოთ ისინი სპორტში, შემოქმედებით და სოციალურად მნიშვნელოვან აქტივობებში. თავისუფალი დროის ორგანიზებით თქვენ დაეხმარებით არა მხოლოდ სხვა ბავშვებს, არამედ, პირველ რიგში, თქვენს შვილს.

6. გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილი პიროვნებაა

ყველა ბავშვს სურს თავი იგრძნოს მნიშვნელოვანად, განსაკუთრებულად და საჭიროდ. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილს პოზიტიური თვისებების განვითარებაში. როცა ბავშვი გრძნობს, რომ რაღაცას მიაღწია და თქვენ ეს გინახიათ, მისი თვითშეფასების დონე იზრდება. და ეს, თავის მხრივ, უბიძგებს ბავშვს, დაკავდეს უფრო სასარგებლო და მნიშვნელოვანი საქმეებით, ვიდრე ფსიქოაქტიური ნივთიერებების გამოყენება. წარმოიდგინეთ, რა დაგემართებათ, თუ დღეში 37-ჯერ მოგმართავენ იმპერატიული ტონით, 42-ჯერ გამაფრთხილებელი ტონით, 50-ჯერ - საბრალდებო ტონით? ბავშვს სჭირდება შესვენება ბრძანებებისგან, ინსტრუქციებისგან, დარწმუნებისგან, შეფასებისა და დადანიშნულებისგან. სჭირდება დასვენება ყოველგვარი გავლენისა და მითითებებისაგან! დროდადრო უნდა ჰქონდეს სრული კონტროლი საკუთარ თავზე ანუ მისი წილი თავისუფლება სჭირდება.

7. მიაწოდეთ დადებითი მაგალითი

მშობლების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება და პარალელურად ბავშვებისთვის მათი მოხმარების აკრძალვის დეკლარირება არაგულწრფელობის და „ორმაგი მორალის“ გამოხატულებაა. გახსოვდეთ, რომ თქვენს მიერ ნივთიერებების, თუნდაც იშვიათად მოხმარება ბავშვის მიერ აღიქმება, როგორც ნორმა. თავად არასრულყოფილებს, გავიჭირდება სრულყოფილი ბავშვების გაზრდა.

8. დაეხმარეთ შვილებს რეალისტური მიზნების დასახვაში

თუკი ბავშვი საკუთარი თავისაგან ძალიან ბევრს მოელის ან ასეთი არარეალისტური მოლოდინები აქვთ მშობლებს, წარუმატებლობა შეიძლება ბავშვის პიროვნებისთვის დამანგრეველი აღმოჩნდეს. თქვენმა შვილმა უნდა იცოდეს, რომ მისი პირადი, თუნდაც სხვებთან შედარებით მცირე მიღწევები, ისევე გაგახარებთ, როგორც უმაღლესი მიღწევები და გამარჯვებები.

9. როდესაც ბავშვს შეცდომებზე მიუთითებთ, გააკრიტიკეთ მისი ქცევა და არა თავად ბავშვი

10. აჩვენეთ და უთხარით შვილებს, რომ გიყვართ

კოცნა, ჩახუტება, სიტყვები „ძალიან მიყვარხარ“, ხელს უწყობს ბავშვის ადეკვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებას. მშობლების უპირობო სიყვარული ეხმარება ბავშვს, თავდაჯერებულად იაროს ცხოვრების გზაზე, იგრძნოს ოჯახის მხარდაჭერა და, ასევე, ასწავლის, მიიღოს საკუთარი თავი და სხვები ისეთები, როგორებიც არიან.

11. ასწავლეთ ბავშვებს თანატოლთა ზეწოლასთან გამკლავება

თანატოლების ზეწოლაზე წინააღმდეგობის გაწევის უნარების ცოდნა ძალიან მნიშვნელოვანია ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების პრევენციის თვალსაზრისით. იმისათვის, რომ ბავშვს განუვითაროთ ზეწოლასთან გამკლავების უნარები, გამოიყენეთ ოთხი წესი:

- ასწავლეთ თქვენს შვილს, დააფასოს ინდივიდუალობა ადამიანებში და საკუთარ თავში. შესაფერის მომენტში სთხოვეთ თქვენს შვილს, თქვას, რა ხდის მას გამორჩეულ, სხვებისგან განსხვავებულ, უნიკალურ პიროვნებად. ჰკითხეთ, რა მოსწონს მას საკუთარ

თავში;

- სთხოვეთ, დაწეროს, როგორია ნამდვილი მეგობარი: „მეგობარი არის...“ და „მეგობარი არ არის...“. სანამ ის ასრულებს თქვენს დავალებას, დაწერეთ მეგობრის თქვენული აღწერა. ისაუბრეთ, შეადარეთ, რამდენი ერთნაირი მახასიათებელია თქვენს აღწერილობებში და გაარკვიეთ, ვინ არის ნამდვილი მეგობარი.

- ასწავლეთ თქვენს შვილს „არას“ თქმა. მშობლების უმეტესობა შვილებს ასწავლის თავაზიანობას, სხვების პატივისცემას და მორჩილებას. თუმცა, ეს არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ ბავშვმა დაიცვას საკუთარი ინტერესები. ბავშვებს სჭირდებათ მშობლის მხარდაჭერა, რომ თქვან „არა“ თანატოლების ან სხვა უფროსების ზეწოლის საპასუხოდ. აუხსენით თქვენს შვილს, რომ ზოგიერთ სიტუაციაში აუცილებელია, მოახდინოს იმის დემონსტრირება, რომ პატივს სცემს საკუთარ თავს და საკუთარ ინტერესებს.

- არსებობს სიტუაციები, როდესაც მოზარდები დაჟინებით სთავაზობენ ერთმანეთს ალკოჰოლის დალევას, ნარკოტიკის გასინჯვას. თქვენ შეგიძლიათ, აარიდოთ თქვენი შვილები მსგავს სიტუაციებს, თუკი მასთან ერთად შეიმუშავებთ გარკვეულ წესებს, მაგალითად, თქვენი შვილი არ მივა მეგობრების სახლში, თუ იქ არ არიან უფროსები; ის არ წავა დაბადების დღეებზე, რომლებიც იმართება მოზრდილების ზედამხედველობის გარეშე.

გახსოვდეთ: თანატოლების ზეწოლა შეიძლება იყოს არა მარტო უარყოფითი, არამედ დადებითიც. მნიშვნელოვანია, რომ თქვენი შვილის გარშემო მყოფმა ბავშვებმა დაიცვან ქცევის ჯანსაღი სტანდარტები და მხარი დაუჭირონ ერთმანეთის პოზიტიურ ღირებულებებს.