

## **Рекомендации родителям по профилактике пагубных привычек у подростков**

Многие родители уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе, сигаретах, наркотиках. Многие уверены, что еще рано беседовать своими детьми на такую "трудную тему". А между тем факты свидетельствуют о том, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки неплохо осведомлены в отношении одурманивающих средств и уже в 8-10 лет зафиксированы случаи употребления наркотиков. Что касается наркотиков, то в настоящее время по данным социологических опросов до 40% подростков имеют опыт употребления наркотиков, причем первая проба у 41% происходила в возрасте от 11 до 14 лет. Подростки злоупотребляют в 7,5 раза чаще, чем взрослые.

Наиболее типичной схемой поведения подростков является реакция имитации, или подражания. Дети часто копируют черты, действия человека, который является для них авторитетом. Как правило, это люди старше по возрасту. А поскольку взрослый ребенок часто видит с сигаретой, то и воспринимает курение как атрибут взрослой жизни. В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше и чаще приобщаются к пагубной привычке. Зачастую родители даже не пытаются прекратить курить в присутствии ребенка. А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в том нет.

Еще одна поведенческая реакция - это демонстрация своей взрослости, отражающая стремление к самостоятельности. Зачастую способом такой демонстрации становится курение, знакомство с алкоголем или даже употребление наркотиков. Таким образом, родители должны уяснить, чтобы ребенок нашел другие, не опасные для него способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значимость, самостоятельность. Это может быть спорт, занятия техническим творчеством, помощь родителям по дому, забота о старших или опека младших в семье и т.д.

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной. К такой встрече ребёнка надо готовить заранее.

Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

**Разговаривайте с ребёнком о негативных последствиях употребления наркотиков, курения и алкоголя.**

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

### **Учитесь слушать.**

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

Дайте ребенку эмоциональную поддержку, поговорите с сыном или дочерью об их проблемах, тогда ребенку не придется снимать напряжение в алкоголе.

### **Давайте советы, но не давите советами.**

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто - то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет психоактивными веществами.

**Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Подростки, принимающие участие в семейных праздниках, менее склонны к вредным привычкам.

### **Позаботьтесь о том, чтобы подросток был занят.**

Хороший способ самореализации – спорт. Зависимости часто возникают от скуки и ничегонеделания.

**Воспитывайте в ребенке ответственность, в том числе за собственное здоровье.** Профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих возможность детям решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи курения, алкоголя наркотиков. В первую очередь это формирование у ребят культуры здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром - важнейшая задача нас - родителей.

**Дайте возможность ребенку самореализоваться, проявить свою самостоятельность,** например в принятии важных семейных решений. Подчеркните, что мнение ребенка для Вас важно.

**Учите ребенка ставить перед собой цели, планировать свою жизнь.**

**Давайте ребенку позитивную установку на будущее. Ориентируйте его на его то, что от его усилий зависит какое у него будущее.**

**Что делать, если возникли подозрения употребления психоактивных веществ Вашим ребенком:**

#### **1. Не отрицайте проблемы**

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир и не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников. **Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.**

## 2. Не поддавайтесь панике

Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит.

## 3. Поговорите с ребенком

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, страхе за его жизнь, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

Одной из причин может быть определенное социальное окружение подростка. Возможно, нужно быть готовым к тому, что придется сменить номер телефона, школу, а иногда и место жительства. Здоровье ребенка важнее.

## 4. Будьте позитивным образцом для подражания

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

## 5. Обратитесь к специалисту

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку его обрести и сохранить в период нелегкой борьбы с болезнью.

## 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

**Принцип № 1:** Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

**Принцип № 2:** Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

**Принцип №3:** Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам - это глупо (или: "так делают только дураки")".

**Принцип № 4:** Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

**Принцип № 5:** Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

**Прием № 6:** Учите Вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения.

**Прием № 7:** Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный. Уточните, может ли настоящий друг предложить попробовать какую-нибудь гадость, нужно ли делать это за компанию. Необходимо убедить ребенка, что он имеет право отказаться, это не имеет ничего общего с дружбой.

**Прием № 8:** Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

**Прием №9:** Будьте информированы. Изучайте особенности употребления психоактивных веществ в молодежной среде, обращайте внимание на интересы, группы в соц.сетях, которые интересуют вашего ребенка. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом "скрытых" компаний, (то есть неконтролируемых взрослыми). Безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время.

И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

**Прием №5:** Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

**ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?**

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:

1. Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.
2. Если ребёнок выходит из-под Вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить.
3. Если Ваш ребёнок курит, пьёт спиртные напитки, Вы не застрахованы от того, чтобы он может принимать наркотики.
4. Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в атмосфере ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.
6. Если Ваш ребёнок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, Вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Любите ребенка, интересуйтесь его жизнью, уважайте его личность, уделяйте своему ребенку внимание, проговаривайте с ребенком трудные ситуации, учите выражать свои эмоции, не давите на ребенка, но контролируйте его жизнь (учебу, времяпровождение), помогите с пользой распоряжаться своим временем, проговорите жизненные ориентиры, пути их достижения, поддержите ребенка в его начинаниях – тогда ребенку не потребуются стимуляторы из вне, ему будет хватать вашей любви!

Педагог-психолог Трунова И.Г.