

## **СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ, КУРЕНИЯ)**

### **ПОЧЕМУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ И НАРКОТИКИ**

1. Мода на наркотики. Дети хотят нравиться другим. Хотят соответствовать определенной компании, для того, чтобы их приняли на равных.
2. Хотят быть взрослее. Дети подражают взрослым. Если окружающие взрослые пьют и курят, дети думают, что это хорошо.
3. Хотят расслабиться и забыться. Некоторые дети считают, что алкоголь и наркотики помогают успокоиться и чувствовать себя лучше.
4. Хотят испытать на себе действие наркотиков. Дети могут начать принимать наркотики и спиртное из любопытства.
5. Хотят привлечь к себе внимание. Некоторые дети делают это для того, чтобы привлечь внимание родителей и заявить о себе.
6. Подражают увиденному на экране. Часто реклама, фильмы наносят большой ущерб, так как дети видят, что употреблять наркотики, алкоголь, курить – это хорошо.

### **ВЫ НЕВОЛЬНО СПРОВОЦИРУЕТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:**

- говорите с детьми, не слушая их;
- наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение;
- всегда решаете проблемы ваших детей или принимаете решения за них;
- возложили ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу;
- никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей;
- никогда не организуете семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением, как семейные встречи;

- никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование;
- угрожаете детям таким образом: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя»;
- ожидаете, что ваш ребенок всегда будет учиться на «отлично» по всем предметам;
- всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя;
- не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха;
- чрезмерно опекаете и не учите их значению слова «последствия»;
- заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи;
- никогда не доверяете своим детям.

## **ГЛАВНОЕ НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

### **ЧТО ДОЛЖНЫ РОДИТЕЛИ:**

- прочитать и узнать о наркотиках все, что можно;
- изучить сигналы опасности, чтобы знать, как определить стадию наркозависимости;
- попытаться стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом;
- построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы;
- установить правила, которым все в доме должны следовать;
- поддерживать в ребенке независимость и самоуважение;
- нести ответственность за своего ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям;
- поддерживать своих детей в их желании приглашать в дом друзей;
- познакомиться с родителями друзей своего ребенка;

## **ЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ РОДИТЕЛИ**

- предлагать алкоголь и табак несовершеннолетним детям;
- финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать;
- ругать или наказывать ребенка, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане;
- угрожать ребенку;
- ждать принудительных мер колледжа или представителей закона, которые помогут вашим детям вернуться к нормальной жизни;
- впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили руки и обязательно пойдете дальше;
- отчаиваться, решив, что все кончено; помнить, что безнадежных случаев не бывает.

## **КУРЕНИЕ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ**

**Первое**, что нужно сделать, если выяснилось, что ваш подросток более или менее регулярно курит, это понять, почему курение оказалось привлекательным для него. Наиболее распространенные мотивы:

- приобщение к миру взрослых;
- желание произвести впечатление на сверстников, казаться «крутым» парнем или «своей в доску» девчонкой;
- нежелание выгладеть белой вороной в кругу сверстников;
- иллюзия того, что сигареты помогают расслабиться или легче устанавливать контакты;
- вера в то, что курение помогает избавиться от лишнего веса (характерно для девочек – подростков).

**Второе:** важно понять, насколько значимы для вашего ребенка эти мотивы, то есть являются для него сигареты лишь атрибутикой взрослой жизни, игрой или за этим пристрастием стоят значительные психологические проблемы. Например, подросток не может найти свое место в кругу сверстников, его не принимают, он не уверен в своей привлекательности. Или он слишком зависит от своей подростковой группы.

**Если вы чувствуете, что ваш ребенок еще не втянут в курение, а только экспериментирует с сигаретами, попробуйте принять следующие меры:**

- не курите дома сами;
- обсудите с ребенком все «за» и «против» курения;
- подросток должен знать, что никотиновая зависимость все-таки существует;
- приводя доводы о вреде курения, говорите главным образом о близких последствиях;
- попробуйте убедить ребенка не попадаться на удочку броской рекламы сигаретных компаний;
- вместе найдите наиболее остроумные формы отказа;
- дайте подростку понять, что вы верите: он поймет, какое значение это имеет для его здоровья и найдет в себе силы отказаться от вредной привычки, помните, что не следует говорить:
- «Ты слишком молод, чтобы курить», потому что курение – это способ приобщиться к миру взрослых для многих подростков;
- «До чего ты дошел!», указывая ребенку на то, какой он плохой, вы только можете подтолкнуть его к протесту, который и выльется в курение.