



Памятка для родителей

«Профилактика табакокурения, употребления спиртных напитков и психоактивных веществ среди подростков».

Уважаемые родители!

Здоровье Ваших детей изначально является Вашей зоной ответственности. Ценности, установки и цели прежде всего закладываются в семье. Ответственное отношение к собственному здоровью у ребенка формируете Вы – своим собственным примером и теми знаниями, которые Вы вкладываете в ребенка!

Чувство взрослости является движущей силой подросткового поведения, хотя объективной взрослости у подростка еще нет. Это противоречие ведет к неизбежному разочарованию, так как ребенок пытается демонстрировать взрослые модели поведения (курение сигарет, употребление алкоголя) при еще не сложившейся иерархии ценностей. Внутренний конфликт ребенка с самим собой приводит к ощущению непонимания его со стороны взрослых. На этом же этапе мнение сверстников для подростка становятся авторитетным, тем более, если они как-то выделяются от других сверстников: имеют более крупные суммы денег, «водят» знакомства с людьми, отличающихся своим поведением от других (например, употребляющие наркотики, алкоголь и др.).

Поэтому в это период для подростков очень важно понимание, поддержка и участие со стороны родителей. Родители должны также понимать, что если они противоречат себе: говорят одно, а делают другое, то ребенок перестанет им доверять и будет искать «свой авторитет» вне семьи.

Задача родителя объяснить подростку, что основная черта взрослого человека – ответственность за собственные поступки, за свою жизнь, в том числе и за здоровье.

Никто не хочет попасть в зависимость от потребления химических веществ. Только взрослый человек отвечает за свой выбор, прежде чем сделать какой-то шаг, он все взвешивает.

Умение самостоятельно принимать решения, не поддаваясь давлению других людей и оценивание своих поступков и их последствия — это путь к истинному взрослению.

Рекомендации психолога для родителей.

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы

ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но что они посоветуют Вашему ребенку?

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения.

Лучший путь - это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком. Не запрещайте беспечелляционно, задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления, о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению психоактивных веществ.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, подобной ситуации. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой пагубное пристрастие. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

5. Обратите внимание на то, с кем общается ваш ребенок.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки Ваших детей. Ребенок может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в подростковом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить и пить. У многих в будущем это может перейти в зависимость.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, по мере возможностей привлекайте и их к занятиям спортом, творчеством, социально значимой деятельностью. Организовав досуг, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

6. Помните, что Ваш ребенок - личность.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ. Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких-либо воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т.е. нужна своя доля свободы.

7. Подавайте положительный пример.

Родительское пристрастие к употреблению психоактивных веществ и параллельное декларирование запрета на их употребление для детей дает повод обвинять Вас в неискренности и «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, пусть даже не частое и по определенным поводам, способствует тому, что употребление психоактивных веществ будет восприниматься Вашими детьми как норма. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Результата не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

8. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

10. Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «я тебя люблю» способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

12. Научите ребенка противостоять давлению сверстников.

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте четыре правила:

- Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает Вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности;

- Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это ...» и «друг - это не ...». Пока он выполняет задание, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

- Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого недостаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

- Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, Ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Помните: давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие Вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Одной из результативных форм профилактического воздействия на детей является совместный просмотр видеофильмов профилактического характера с обсуждением проблемы. Следует отметить, что родители должны подготовиться к работе с возражениями, имея достаточную информационную осведомленность в проблеме.

Для совместного просмотра родителей с детьми мы рекомендуем ролики и видеофильмы общероссийской общественной организации «Общее дело». Обязательно после просмотра обсудите данные видео с ребенком.

Что предпринять если возникли подозрения, что ребенок стал употреблять психоактивных вещества или наркотики?

- будьте открыты для общения с подростком;

- откровенно, доверительно поговорите с подростком о своих опасениях, подозрениях;

- будьте аккуратны и тактичны. Необоснованные обвинения в употреблении психоактивных веществ могут нанести психологическую травму подростку и привести к противоположным эффектам, вы можете потерять доверие и связь с ребенком;

- сохраняйте уважение к личности при любых обстоятельствах, позволяйте подростку озвучивать даже ошибочные утверждения. Это даст Вам возможность лучше понять ситуацию и адекватно на нее реагировать;

- не критикуйте, не обвиняйте его;

- выскажите собственное мнение относительно сложившейся ситуации;

- сохраняйте доброжелательность и искренность в вашем общении;

- предложите помощь (договоритесь со специалистами: врачами, психологами о консультации, обратитесь в службу Телефон доверия);
- в случае развития острых состояний у подростка (в результате употребления психоактивных веществ) обратитесь за медицинской помощью.

Уважаемые родители, поймите, что наказание – это неправильная реакция, она не приносит эффективного результата, только эмоциональное принятие, доверие, уважение, предоставлении возможности реализации самостоятельного активного поведения, соблюдение договорённостей и ответственность за свои действия влияет на благоприятный эмоциональный климат в семье.

Позиция одобрения, как правило приводит, к тому что ребенок становится доверчивым по отношению к родителям и обращается к ним за советом и помощью.

Желаем Вам удачи на сложном пути воспитания гармоничной и целеустремлённой личности, свободной от патологических зависимостей.

Единая социальная психологическая служба

«Телефон доверия»

8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00

«Детский телефон доверия»

8-800-200-01-22