



Информация для родителей (законных представителей) по профилактике вредных привычек у детей и подростков.

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью среды, в которой мы живем. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Для детей большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Большое значение также имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. В связи с отсутствием, либо нехваткой времени у родителей, ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Причины употребления детьми и подростками алкоголя (энергетических напитков), наркотиков и табака:

- Желание не отстать от компании.
- Стремление отключиться от неприятностей.
- Любопытство.
- Жестокое обращение подростка в семье.
- Несостоятельность в учебе.
- Эмоциональное отвержение со стороны матери.
- Постоянные конфликты с родителями.
- Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения).
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?

1. Общение.

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;



Информация для родителей (законных представителей) по профилактике вредных привычек у детей и подростков.

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью среды, в которой мы живем. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Для детей большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Большое значение также имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. В связи с отсутствием, либо нехваткой времени у родителей, ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Причины употребления детьми и подростками алкоголя (энергетических напитков), наркотиков и табака:

- Желание не отстать от компании.
- Стремление отключиться от неприятностей.
- Любопытство.
- Жестокое обращение подростка в семье.
- Несостоятельность в учебе.
- Эмоциональное отвержение со стороны матери.
- Постоянные конфликты с родителями.
- Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения).
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?

1. Общение.

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. 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. Способность поставить себя на место ребенка.

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.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он 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.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.

7. Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали". Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. 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. Способность поставить себя на место ребенка.

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.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он 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.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.

7. Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали". Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

