



**Профилактика вредных привычек и
употребление ПАВ.**
**Памятка для родителей, дети которых склонны к
курению
и употреблению ПАВ**

В каком случае родители должны быть особенно бдительны?

1. Если подросток замыкается в себе.
2. Если у него не находится общих тем для разговора с вами.
3. Если он проводит целые часы в одиночестве, лежа на кровати, бессмысленно глядя в потолок и оглушая себя рок музыкой.
4. Если он делает все наперекор, часто без смысла и повода.
5. Если вы неожиданно услышите от него, что жизнь не имеет смысла, а уж такая, как ваша, и давно — серьезно задумайтесь. Что-то случилось с вашей дочерью! Что-то угнетает вашего сына!
6. Если подросток вдруг неожиданно начинает засыпать прямо за ужином.
7. Если на его джинсах или простынях вы заметили дырки, прожженные сигаретой, которую держала его безвольная и ослабевшая рука.
8. Если его неестественно сузившиеся зрачки перестают реагировать на свет, а его пальцы пожелтели, и от них исходит специфический запах табака.
9. Если ваш ребенок на целые дни и недели исчезает из дома.
10. Если он начинает регулярно просить деньги на карманные расходы и не может потом вразумительно ответить, на что их потратил.

«Что бы мой ребенок не курил...»

1. Первый шаг профилактики курения — здоровый образ жизни родителей. По статистике у некурящих родителей вероятность того, что их ребенок начнет курить составляет 1,8%.
2. Интересуйтесь личной жизнью своего ребенка: познакомьтесь с его друзьями, организуйте дома праздник и разрешите пригласить всех, кого хочет ваш сын (дочь) видеть на своем дне рождения.
3. Регулярно поддерживайте связь со школой, классным руководителем, посещайте родительские собрания.
4. Организуйте внеурочную занятость подростка — как правило, первые асоциальные поступки совершаются от «нечего делать».
5. Поддерживайте увлечения и хобби своего ребенка, положительные достижения помогут ему подтвердить собственную значимость в глазах сверстников.
6. Проводите как можно больше свободного времени вместе: занятия спортом, поход в кино или театр полноценно заполняют жизнь ребенка и не останется времени на формирование вредных привычек.



7. Доверяйте своему ребенку принимать решения и не контролируйте его открыто — пусть учится брать на себя ответственность за совершенные поступки (проступки).
8. Любите своего ребенка и как можно чаще хвалите его за любые, даже малейшие успехи и достижения и тогда он точно оправдает Ваши ожидания!!!

«Как поговорить с ребенком о наркотиках?» Памятка для родителей подростков 7—11 лет

Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

Разъяснять ребенку с первых лет жизни, какая судьба его ждет, если он совершит преступление, станет наркоманом.

Помогите Вашим детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

Всегда старайтесь выслушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов. Учите детей вести диалог, ибо именно он поможет Вам поддерживать с ними контакт в течение всего периода взросления.

Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Участвуйте, когда это возможно в обсуждении интересующих их вопросов. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т. п.).

Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

Учите детей оценивать каждый свой поступок критически. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе с помощью наркотиков.

Показывайте свое уважение к мнению детей, их видению мира. Если Вы не согласны с ними, пытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гордость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и характер общения с детьми по мере их взросления.

Старайтесь формировать у детей такие черты характера, которые помогли бы им не совершать необдуманных поступков, избегать ситуаций, способных привести к действиям, нарушающим общественный порядок и выражающим явное неуважение к обществу. Прежде всего, речь идет о честности, доброжелательности, дисциплинированности и трудолюбии, а также неприятию зла и умении быть твердым и самостоятельным в отстаивании своих жизненных позиций.





«Как поговорить с ребенком о наркотиках?» Памятка для родителей подростков 11—14 лет

Причинами, подталкивающими подростка к первому и последующему употреблению наркотических веществ, могут быть:

- желание стать взрослым, приобщившись к атрибутам взрослости;
- частый показ в кинофильмах процесса употребления наркотических веществ, наряду с подчеркиванием идеи о положительности образа героя;
- заблуждения ребенка в отношении воздействия наркотиков и их последствий;
- социальное давление (уговоры, принуждение, насмешки со стороны сверстников);
- желание присоединиться к группе сверстников, самоутвердиться в компании, приняв ее нормы и атрибуты;
- неуверенность в общении, низкая популярность среди сверстников;
- эмоционально-психические состояния: желание рисковать, протест против родительской опеки, желание обратить на себя внимание постоянно занятых родителей, разочарование в любви, в близком человеке, состояние горя и отчаянья после потери близкого человека (смерть, уход или др.);
- желание уйти в другую реальность, отключиться от действительности с ее сложностями, требованиями и ограничениями;
- ореол секретности и тайны, создающийся в некоторых компаниях подростков, что превращает прием наркотиков в захватывающую игру;
- непонимание детьми реальных масштабов угрозы для здоровья приема наркотических веществ.

Попробуйте обсудить с подростками наиболее распространенные мифы и заблуждения о наркотиках, например такие:

- если начнешь употреблять наркотики, можешь в любой момент бросить;
- к наркотикам не привыкают, это атрибут хорошего настроения, материальной состоятельности и прочее.

Помните!!! Важно, чтобы ребенок поверил вам, а не знакомым и приятелям.

Беседуйте в спокойной манере, покажите, что вы верите ему и доверяете.

При беседе проявляйте уважение, внимательно прислушивайтесь к точке зрения ребенка. Если что-то в высказываниях подростка вас раздражает, не отвечайте сразу, лучше сделайте перерыв, чтобы успокоиться.

Старайтесь избегать угроз, морализаторства.

Помогите ребенку научиться говорить «Нет», уверенно вести себя.

Обсудите причины, по которым другие люди предлагают наркотики.

Научите ребенка при отказе от наркотиков находить поддержку среди своих сверстников.

Обсудите с ним, кто такой настоящий друг.

Помните, что при такой сложной ситуации, как зависимость от наркотиков, очень важно, чтобы ребенок чувствовал рядом с собой жизнь во всех ее проявлениях и многообразии, чувствовал, что родители довольны тем, что они живут, не употребляя при этом наркотиков.

Важно, чтобы удовольствие от самого себя, от окружающего мира превысило «волю наркотика», который стал хозяйничать в жизни вашего ребенка. Подчеркните, что воля любого человека все равно больше, чем воля вещества, и вы верите, что ваш ребенок победит это зло.

«Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

Памятка для родителей подростков 15—17 лет

Чтобы ребенок не стал наркозависимым, родителям рекомендуется в первую очередь предпринять меры предупредительного характера.

Они могут выражаться в следующем.

Обратить внимание на то, как подросток проводит свободное время, с кем общается. Особенно важно знать, с какой группой ребят он дружит в школе и по месту жительства.

Интересоваться к чему стремятся и проявляют интерес, какие цели преследуют друзья Вашего ребенка.

Стремиться своим открытым и доброжелательным отношением к друзьям своего ребенка поддерживать доверительные отношения.

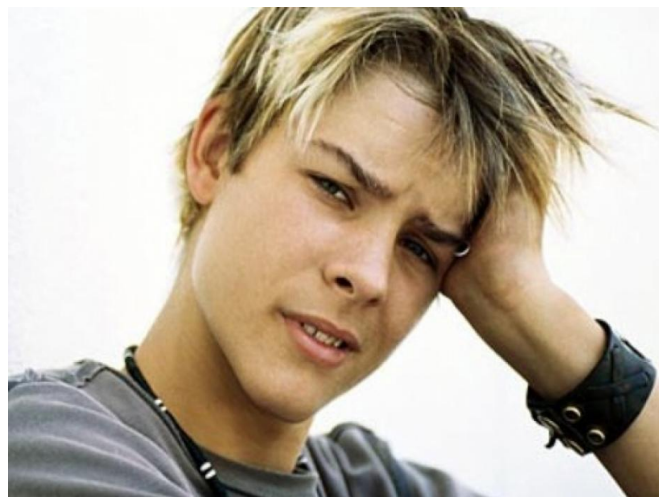
Особенно внимательно контролировать любые случаи появления у ребенка денег или вещей, происхождение которых Вам не известно.

Формировать у детей уважение к закону и правосознание, основанное на нравственности и здравом смысле. При этом целесообразно использовать положительные примеры из своей жизни, из жизни Ваших родственников и друзей, а также авторитетных в молодежной среде людей (популярных спортсменов, музыкантов, певцов, кинозвезд).

Несовершеннолетние лучше поймут необходимость соблюдения требования закона, если они будут преподнесены в виде различных житейских историй, а не в виде сухого пересказа правовых норм.

Всегда следует помнить о необходимости быть образцовым примером для своих детей, а также то, что формирование их личности во многом определяется жизненными установками родителей.

Разъяснять истинные цели преступников, людей, вовлекающих несовершеннолетних в противоправные действия и употребление наркотиков.



Не забывайте, что юноши и девушки могут прибегнуть к наркотику в крайне эмоциональном состоянии, например, в состоянии расстройства или депрессии. В случаях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть внимательными к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размышлений.

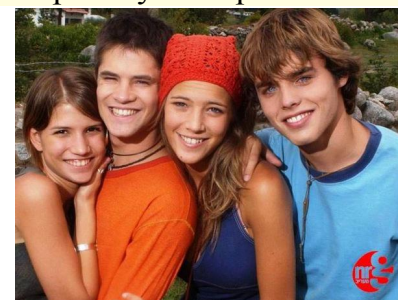
Памятка для родителей подростков Как устранить конфликты между детьми

Правило 1. Вместо того, чтобы стараться не замечать негативные чувства ребенка по отношению к брату или сестре, осознайте их сами и помогите осознать ребенку. Назовите предполагаемое вами чувство ребенка, покажите, что вы его понимаете. Осознание чувств, называние их целительно для детей, и для родителей. Можно сделать и больше. Если вы назовете вслух не осуществляемые желания ребенка (из-за чего и возникает нелюбовь к «сопернику» — помехе для желаний), да еще и выразите свое сочувствие, это принесет эмоциональное облегчение. Это может помочь ребенку понять, что именно его тревожит и огорчает: не появление нового братика или сестры, а страх потерять то чувство защищенности, которое давало уверенность в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливается отрицательные чувства. Когда вы позволяете ребенку испытывать негативные чувства — выслушиваете его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведет к появлению позитивных чувств.

Правила 2. Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств: приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, стихи и т. п.). А не в ругани или драках. Этому именно и надо научить ребенка: осознавать свое чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Когда ребенку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык — не мгновенная реакция крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой — поможет ему и в будущем.



Правило 3. Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребенку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор решают родители, поощряйте их самостоятельное решение.

Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.

Правило 4. Стараясь не требовать от детей любви для её проявления и развития. Ваша постоянная модель поведения перед глазами ребенка.

Правило 5. Отнеситесь к негативным чувствам ребенка как к естественным чувствам, а не как зловещим признакам того, что ребенок зол, завистлив, плохой. Важно понять: ребенок не виноват в своем неприятии, ревности, в своих чувствах.