Как уберечь ребёнка от зависимостей

(для родителей учащихся XI классов)

19.12.2020

Педагог-психолог А.И. Синевич

Можно ли оградить своего ребёнка от пагубной привычки? Как и о чём разговаривать с ребёнком, чтобы он не закурил, не употреблял алкоголь, наркотики, не проводил всё своё свободное время в Инетернет-пространстве?

Чтобы уберечь ребёнка от компьютерной зависимости педагоги, психологи, врачи рекомендуют в своей повседневной жизни следовать простым правилам:

Воспитывайте детей на собственном примере. Воспитывайте не тем, что говорите, а тем, как живете и что показываете ребенку. По возможности откладывайте свои гаджеты и вспоминайте, что еще приносит вам удовольствие. Полезно устраивать профилактические вечера тишины и разговоров, сказок и семейных историй или увлекаться каким-то хобби.

Беспокойтесь об уровне своей психической энергии.У каждого из нас есть так называемый "контейнер психической энергии". Хорошие переживания и впечатления наполняют контейнер, плохие – опустошают. Увидев изможденного взрослого, ребенку ничего не остается, как прятаться в виртуальных мирах. Поэтому пополняйте свои ресурсы энергии. Находите время на игры и общение с детьми. Создавайте теплое и безопасное пространство. Оберегайте, развивайте таланты и поддерживайте индивидуальные интересы ваших деток. Интересуйтесь увлечениями малыша, разделяйте его взгляды, помогайте во всем и увидите, что у вас вырастет счастливый ребенок.

Создавайте семейные правила и обязанности. Созданные вместе ритуалы, праздники, правила и обязанности могут существенно облегчить семейную жизнь и сделать ее классной. Проводите больше времени с детьми.

# Как уберечь ребёнка от курения? Советы родителям:

# **Главное – показывать правильный пример.**Согласно статистике, если один из родителей курит, то с вероятностью в 97% будет курить и ребёнок. Когда курящий родитель говорит своему чаду о вреде курения, даёт наставления, предупреждения – все эти слова и наставления будут проигнорированы, так как видимая ребёнком двойственность подрывает доверие к родителю и, соответственно, к его словам. Поэтому лучшим воздействием будет собственный пример – родители не должны курить и, если они уже курят, приложить любые усилия, чтобы бросить.

**Создайте мощную негативную установку**

Даже если сам родитель не курит, полностью оградить ребёнка от табачного дыма сложно – кто-то курит в подъезде, кто-то – на балконе или в окно, на улице, в кафе и в кино. Табачный дым всё равно вызывает привыкание, а курение – любопытство, которое подогревается фильмами и образами курящих героев. Всё это формирует у ребёнка интерес, и ему хочется попробовать «запретный плод». Именно в этот момент важно поговорить с ребёнком о вреде курения, объяснить – почему это так страшно и вредно, возможно, даже показать специальные фильмы, в которых в красках рассказывается и о производстве сигарет, и об их вредном воздействии на человеческий организм.

**Никаких скандалов!**

Узнали, что ваш ребёнок уже курит? Постарайтесь обойтись без скандалов и криков. В подростковом возрасте мальчиками и девочками руководит чувство протеста, поэтому любая попытка запретить обернётся лишь ещё большим интересом к сигаретам. Если вы узнали, что ребёнок курит, то ваша основная задача – поднять его самооценку. Лучше всего спокойно поговорить о том, с кем он курит, кто ещё в компании, почему им всем это интересно. Постарайтесь убедить ребёнка в том, что без сигарет он не потеряет авторитет среди курящих сверстников, а лишь вызовет их уважение.

**Только позитив.**С юными курильщиками надо работать только на волне позитива. Бессмысленно пугать девочку ранними морщинами – она ещё очень далека от этого. А вот замечание о том, что после отказа от никотина улучшается внешность, проходят прыщи и меньше выпадают волосы – может оказать эффект. Мальчика же можно натолкнуть на мысль, что целоваться с курильщиком – удовольствие не из приятных, да и «псевдокрутостью» даже юную девушку не удержишь.

**Развейте мифы.** Подростковая среда – самая благоприятная для появления и укрепления мифов. Задача родителей и учителей – об этих мифах поговорить и развеять их. Например, до сих пор в ходу миф о том, что курение помогает похудеть. В результате подростки верят в такой простой метод избавится от лишнего веса, не задумываясь о последствиях. Ещё один миф гласит, что курение помогает расслабиться. Это не так, ведь проблема лишь «отодвигается, пока тлеет сигарета», но решать её всё равно придётся.

**Запретный плод – сладок?** Существуют три вещи, которые взрослому разрешены, а ребёнку нет – это пить, курить и заниматься любовью. Зачастую [дети начинают курить](https://aif.ru/health/life/38559), чтобы быстрее повзрослеть как в своих глазах, так и в глазах окружающих. Ему ещё ничего нельзя, но очень хочется. Возможно, если курение не будет запретным плодом, оно не станет таким необходимым этапом на пути взросления?

**Разрешите ребёнку принимать решения.** Все решения – жизненно важные и не очень – за своих детей принимают родители. Поэтому решение начать курить — может стать первым самостоятельным поступком в жизни вашего ребёнка.

Чтобы такого не произошло, стоит давать подростку больше свободы и сформировать у него чувство ответственности – прежде всего, перед собой. Пусть он сам решает, кем ему быть, с кем дружить и как одеваться – и тогда ребёнку не придётся с помощью сигарет доказывать вам свою самостоятельность. **Расскажите правду о наркотиках.** Объясните ребёнку, что такое наркотик, но разговаривайте с ним, как со взрослым человеком. Не стоит устрашать и пугать ребёнка, ему нужно – объяснить: [что такое зависимость](https://aif.ru/money/business/37591), какой она бывает, как возникает, почему от неё так сложно избавиться. **Дружите.** Будучи в статусе друга, всегда можно узнать больше о своём ребёнке, нежели когда вас воспринимают как воплощение строгости и наказания. Став ребёнку другом, вы первым узнаете, кто из его друзей и сверстников уже закурил, и сможете это с ним просто и спокойно обсудить, попутно узнав, интересно ли ему самому попробовать выкурить сигарету. Кроме этого, взаимная дружба и доверие помогут проконтролировать и первые опыты с алкоголем, и любовные события в жизни подростка.

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

# КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ "НАРКОМАНИИ"

Уважаемые родители! Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества). Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствует о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы.

По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%): в основном это курение марихуаны, СПАЙСА (курительные смеси) и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

Причины употребления: - любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»); - желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.; - желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания; - безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки. Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

1. Общайтесь друг с другом Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

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; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

3. Ставьте себя на его место, Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них.

7. Подавайте пример Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.