

## **Советы родителям. Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения.**

Антинаркотическая профилактика в среде молодежи – это не обсуждение вредности отдаленных печальных последствий курения, алкоголизма и наркомании, не запугивание их страшными сюжетами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации - умения общаться, строить свои отношения со сверстниками и взрослыми, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование у детей и молодежи культуры здоровья, понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья позволяет человеку понять, чем опасны наркомания, алкоголизм и табакокурение.

Уважаемые родители, ни для кого не секрет, что проблема употребления несовершеннолетними наркотических веществ становится всё более актуальной. Чтобы уберечь своих детей от страшной беды, необходимо как можно больше знать о «враге», уметь правильно реагировать и своевременно протянуть руку помощи своему ребёнку. Вот Вам несколько моих советов по этому поводу:

### **ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?**

В первую очередь. Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ.

Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.

Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков. Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?**

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкую самооценку. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приемов умения слушать, мы можем предложить родителям 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип № 1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип № 2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип № 3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам - это глупо (или: "так делают только дураки")".

Принцип № 4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип № 5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

## МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ "НЕТ" ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип № 1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип № 2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".

Принцип № 3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип № 4: Выработайте у себя убеждения и привычки, - и это очень важно! - которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков. Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.

## КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как вы пьете или курите, когда Вы пьете или курите и принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека. Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Если один из родителей - алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип № 1: Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справиться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип № 2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм - это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип № 3: Помогите Вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип № 4: Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, прививайте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

## КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ "ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ" СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. 5 из них перечислены ниже.

Прием № 1: Учите Вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения.

Прием № 2: Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием № 3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием № 4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом "скрытых" компаний, (то есть неконтролируемых взрослыми). Безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время.

И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Прием № 5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

## ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Уважаемые мамы и папы!

Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:

1. Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.
2. Если ребёнок выходит из-под Вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить.
3. Если Ваш ребёнок курит, пьёт спиртные напитки, Вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.

4. Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в атмосфере ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.
6. Если Ваш ребёнок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, Вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Помните! Если ребёнок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьёзные просчёты. Не усугубляйте их!

*P.S. Берегите своих детей! Чья, как не наша поддержка и мудрость, поможет им стать счастливыми людьми.*