

ДИАЛОГ С РОДИТЕЛЯМИ: «КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК».

Уважаемые, Родители – это пособие обращение к вам!

У наших детей в современном, быстро меняющемся обществе много проблем.

Весь процесс создания пособия был посвящен единой цели – помочь родителям справиться с проблемами приобщения детей к употреблению вредных веществ, которые приводят к зависимости. А любая зависимость — это несвобода. Мы хотим видеть своих детей свободными, здоровыми, сильными, разумными, способными состояться и стать успешными.

Мы предлагаем вам пособие «Диалог с родителями: как уберечь детей от вредных привычек» — как систему рекомендаций по профилактике употребления психоактивных веществ у учащихся с 1 по 11 классы.

Возможно, вы воспользуетесь предложенными материалами на свое усмотрение в связи с ситуативно сложившимися обстоятельствами в школе, в семье.

Рецепт счастья:

Возьмите чашу терпения,

Влейте в нее сердце, полное любви,

Посыпьте добротой,

Плесните юмора

И добавьте как можно больше веры.

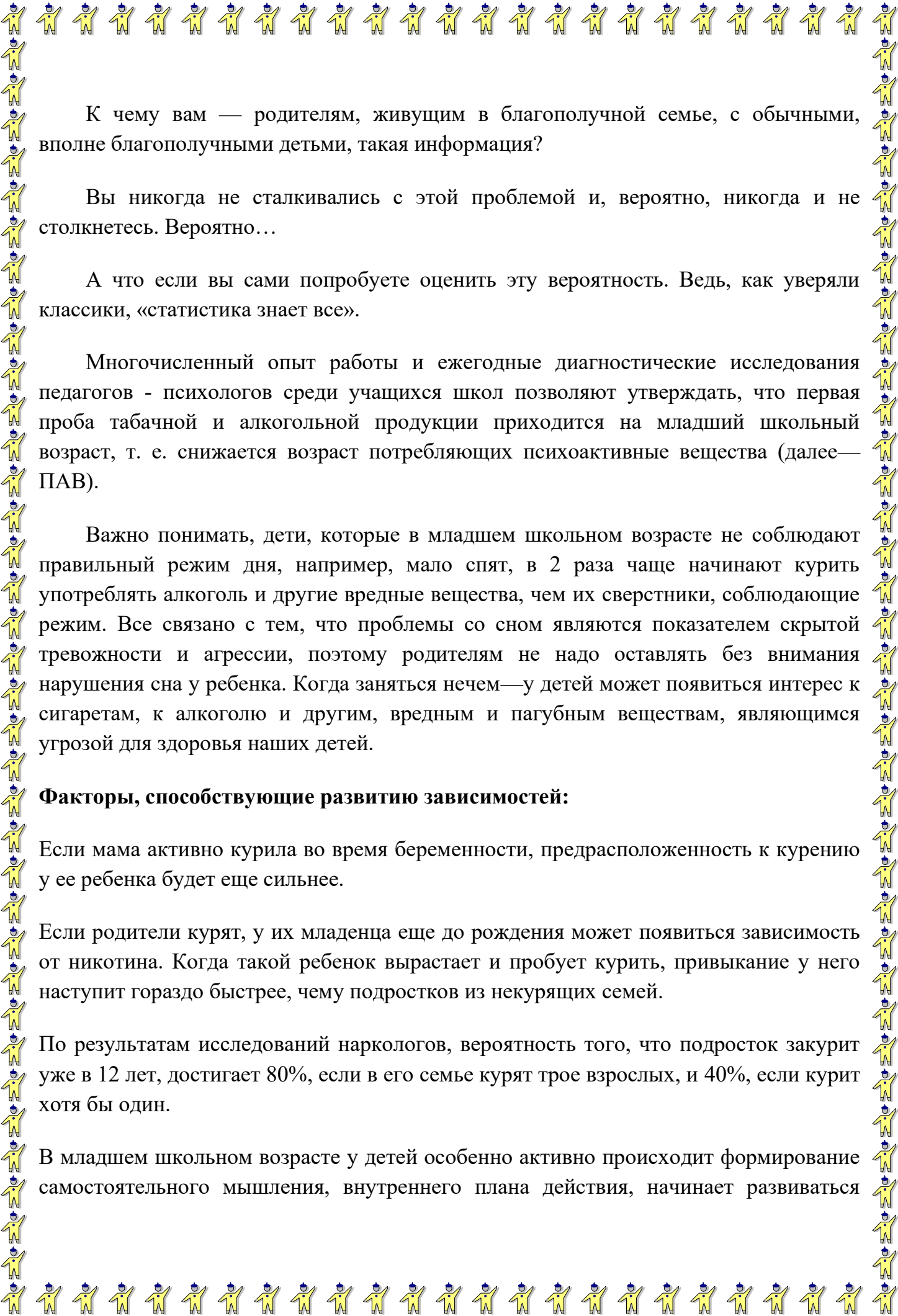
Все это тщательно перемешайте,

Намажьте на отпущенный вам кусок жизни

И предлагайте каждому, кого встретите на своем пути!

Анна Леун

Информация, представленная в этом пособии станет помощником для родителей, которые хотят избежать трудностей в воспитании своих детей, так как содержит в себе рекомендации специалистов в области профилактики употребления вредных веществ, таких как табак, алкоголь и др.



К чему вам — родителям, живущим в благополучной семье, с обычными, вполне благополучными детьми, такая информация?

Вы никогда не сталкивались с этой проблемой и, вероятно, никогда и не столкнетесь. Вероятно...

А что если вы сами попытаете оценить эту вероятность. Ведь, как уверяли классики, «статистика знает все».

Многочисленный опыт работы и ежегодные диагностические исследования педагогов - психологов среди учащихся школ позволяют утверждать, что первая проба табачной и алкогольной продукции приходится на младший школьный возраст, т. е. снижается возраст потребляющих психоактивные вещества (далее— ПАВ).

Важно понимать, дети, которые в младшем школьном возрасте не соблюдают правильный режим дня, например, мало спят, в 2 раза чаще начинают курить употреблять алкоголь и другие вредные вещества, чем их сверстники, соблюдающие режим. Все связано с тем, что проблемы со сном являются показателем скрытой тревожности и агрессии, поэтому родителям не надо оставлять без внимания нарушения сна у ребенка. Когда заняться нечем—у детей может появиться интерес к сигаретам, к алкоголю и другим, вредным и пагубным веществам, являющимся угрозой для здоровья наших детей.

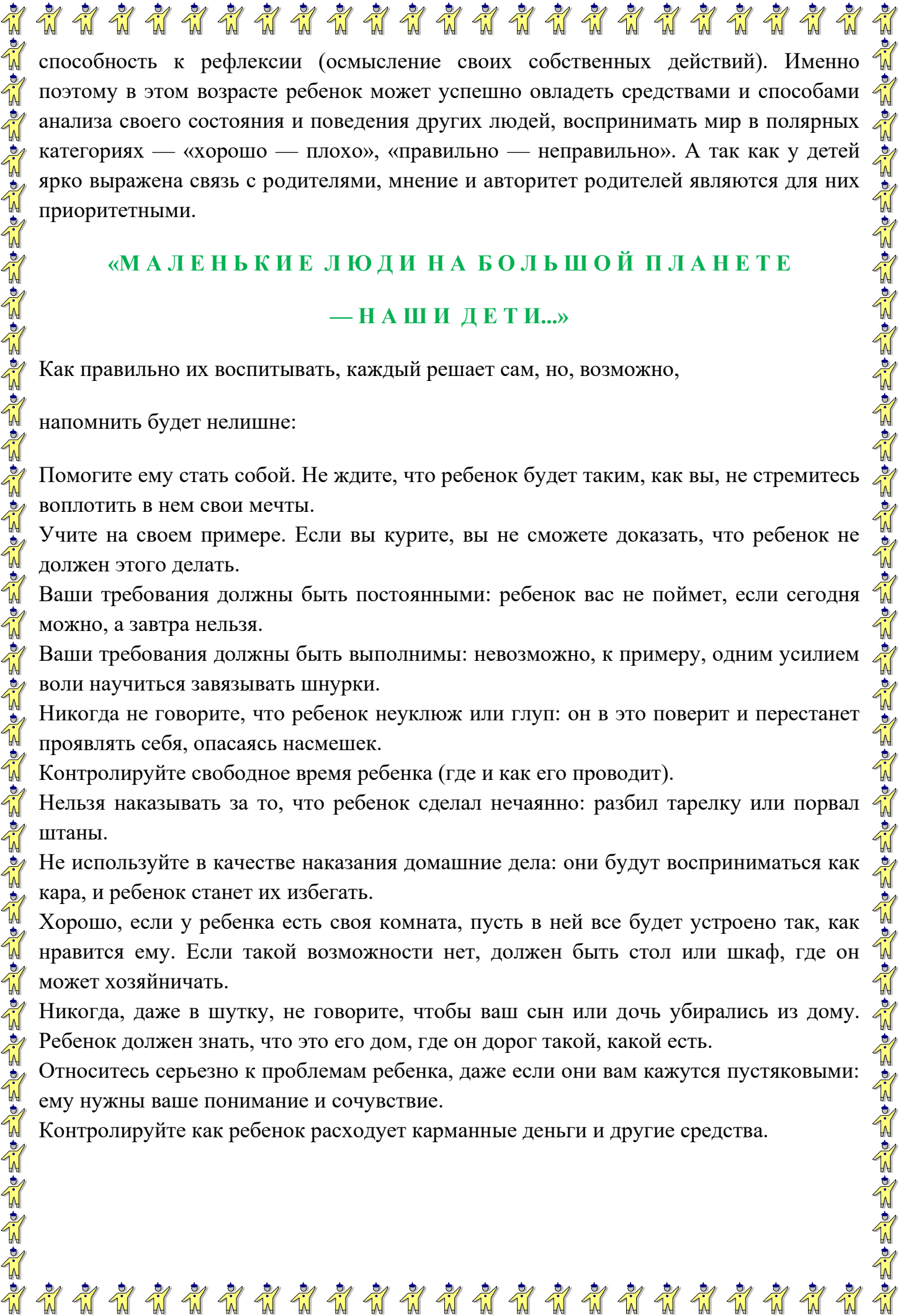
Факторы, способствующие развитию зависимостей:

Если мама активно курила во время беременности, предрасположенность к курению у ее ребенка будет еще сильнее.

Если родители курят, у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от никотина. Когда такой ребенок вырастает и пробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чему подростков из некурящих семей.

По результатам исследований наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование самостоятельного мышления, внутреннего плана действия, начинает развиваться



способность к рефлексии (осмысление своих собственных действий). Именно поэтому в этом возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения других людей, воспринимать мир в полярных категориях — «хорошо — плохо», «правильно — неправильно». А так как у детей ярко выражена связь с родителями, мнение и авторитет родителей являются для них приоритетными.

«МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ НА БОЛЬШОЙ ПЛАНЕТЕ — НАШИ ДЕТИ...»

Как правильно их воспитывать, каждый решает сам, но, возможно, напомнить будет нелишнее:

Помогите ему стать собой. Не ждите, что ребенок будет таким, как вы, не стремитесь воплотить в нем свои мечты.

Учите на своем примере. Если вы курите, вы не сможете доказать, что ребенок не должен этого делать.

Ваши требования должны быть постоянными: ребенок вас не поймет, если сегодня можно, а завтра нельзя.

Ваши требования должны быть выполнимы: невозможно, к примеру, одним усилием воли научиться завязывать шнурки.

Никогда не говорите, что ребенок неуклюж или глуп: он в это поверит и перестанет проявлять себя, опасаясь насмешек.

Контролируйте свободное время ребенка (где и как его проводит).

Нельзя наказывать за то, что ребенок сделал нечаянно: разбил тарелку или порвал штаны.

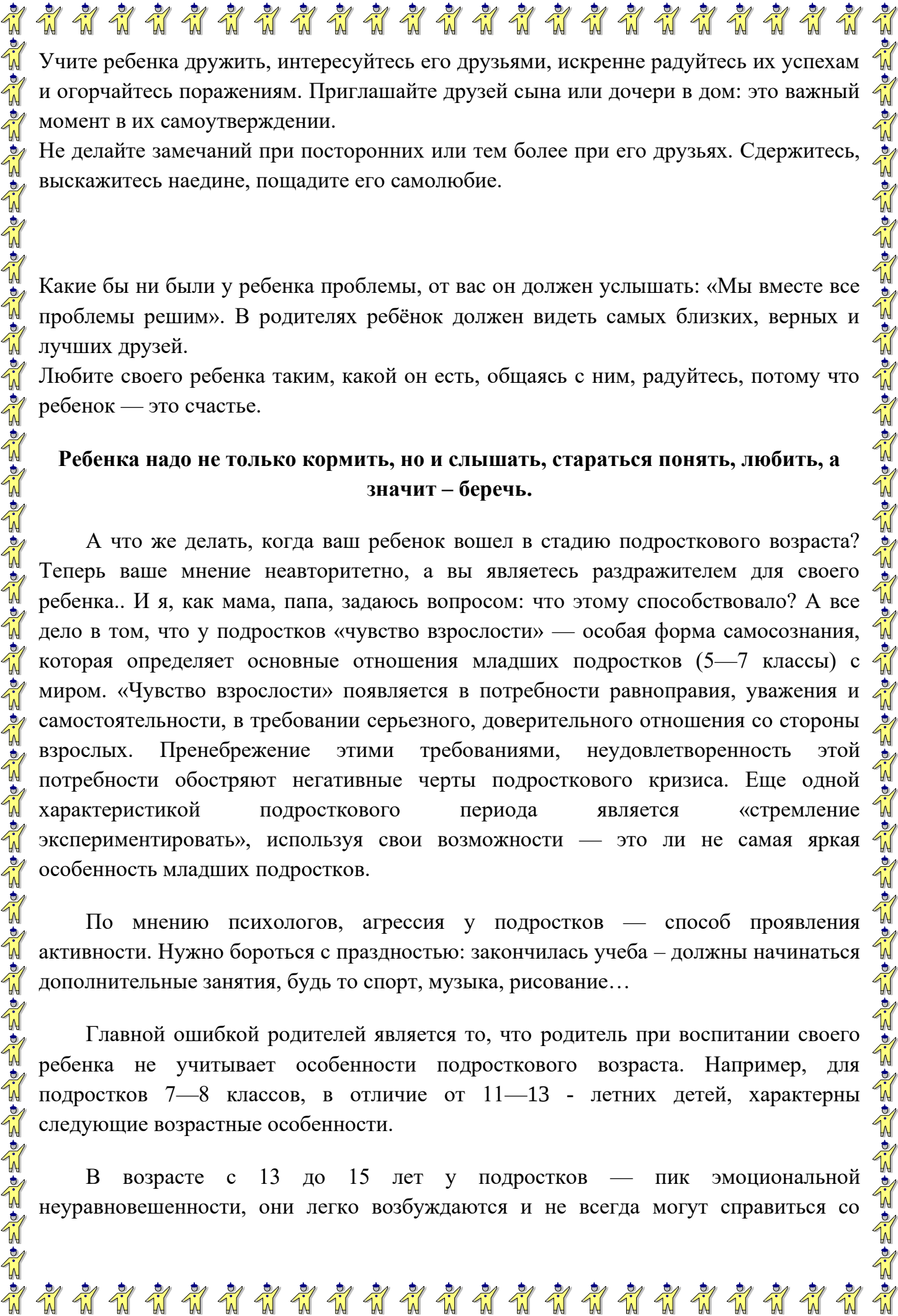
Не используйте в качестве наказания домашние дела: они будут восприниматься как кара, и ребенок станет их избегать.

Хорошо, если у ребенка есть своя комната, пусть в ней все будет устроено так, как нравится ему. Если такой возможности нет, должен быть стол или шкаф, где он может хозяйничать.

Никогда, даже в шутку, не говорите, чтобы ваш сын или дочь убирались из дому. Ребенок должен знать, что это его дом, где он дорог такой, какой есть.

Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если они вам кажутся пустяковыми: ему нужны ваше понимание и сочувствие.

Контролируйте как ребенок расходует карманные деньги и другие средства.



Учите ребенка дружить, интересуйтесь его друзьями, искренне радуйтесь их успехам и огорчайтесь поражениям. Приглашайте друзей сына или дочери в дом: это важный момент в их самоутверждении.

Не делайте замечаний при посторонних или тем более при его друзьях. Сдержитесь, выскажитесь наедине, пощадите его самолюбие.

Какие бы ни были у ребенка проблемы, от вас он должен услышать: «Мы вместе все проблемы решим». В родителях ребёнок должен видеть самых близких, верных и лучших друзей.

Любите своего ребенка таким, какой он есть, общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это счастье.

Ребенка надо не только кормить, но и слышать, стараться понять, любить, а значит – беречь.

А что же делать, когда ваш ребенок вошел в стадию подросткового возраста? Теперь ваше мнение неавторитетно, а вы являетесь раздражителем для своего ребенка.. И я, как мама, папа, задаюсь вопросом: что этому способствовало? А все дело в том, что у подростков «чувство взрослости» — особая форма самосознания, которая определяет основные отношения младших подростков (5—7 классы) с миром. «Чувство взрослости» появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряют негативные черты подросткового кризиса. Еще одной характеристикой подросткового периода является «стремление экспериментировать», используя свои возможности — это ли не самая яркая особенность младших подростков.

По мнению психологов, агрессия у подростков — способ проявления активности. Нужно бороться с праздностью: закончилась учеба – должны начинаться дополнительные занятия, будь то спорт, музыка, рисование...

Главной ошибкой родителей является то, что родитель при воспитании своего ребенка не учитывает особенности подросткового возраста. Например, для подростков 7—8 классов, в отличие от 11—13 - летних детей, характерны следующие возрастные особенности.

В возрасте с 13 до 15 лет у подростков — пик эмоциональной неуравновешенности, они легко возбуждаются и не всегда могут справиться со

своим состоянием, поэтому, начинают громко говорить, хохотать. Смех становится для подростка одним из способов регулирования нарастающего возбуждения.

Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности), возрастает обидчивость, раздражительность, даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы НЕ:

Не хотят учиться так, как могут.

Не хотят слушать никаких советов.

Не приходят вовремя.

Не убирают за собой.

Непостоянные дружеские связи.

Снижение самооценки.

Борьба за самостоятельность.

Обидчивость, раздражительность, упрямство.

Переутомление, снижение внимания.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками.

Хотя интерес к школе и общению со взрослыми снижается,

подростки испытывают сильную потребность поговорить о

себе со взрослыми. Если такой возможности нет, могут возникать депрессивные настроения, суицидальные мысли либо резкие агрессивные вспышки, направленные на взрослых.

При воспитании своего ребенка следует учитывать также социальные факторы, которые провоцируют употребление психоактивных веществ:

Неблагополучная семья (семьи, в которых имеется опыт употребления ПАВ).

Завуалированная пропаганда в СМИ.

Доступность ПАВ.

Мода на употребление ПАВ.

Негативное влияние группы сверстников.

Негативные стили воспитания:

1. *гиперопекающий стиль семейного воспитания* (родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а так же социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него проблемы. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье);

2. *авторитарный стиль семейного воспитания* (родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

3. либерально — попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека) непоследовательность в воспитании.

4. *гиперопекающий стиль семейного воспитания* (родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а так же социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него проблемы. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье.

Итак, мы рассмотрели некоторые отличительные черты младшего школьного и подросткового возраста. А теперь обратимся к юношескому возрасту. Какие особенности ему присущи?

Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной

значимости. Старшие школьники озадачены своим будущим и болезненно переживают реальные или воображаемые посягательства на их самостоятельность, личностное самоопределение, социальное утверждение. Поэтому они часто производят впечатление агрессивных, неадекватных, грубых, недоступных, неадаптированных.

Нужно учитывать, что между юношами и девушками существуют большие различия в эмоциональных реакциях и самосознании: девушки более чувствительны к мнениям о них, ранимы, острее реагируют на критику, насмешки, более склонны к рефлексии, субъективны в своих оценках, чем юноши. Юноши объективнее относятся к неприятностям, менее тревожны, реже испытывают страх. Одна из важных психологических характеристик юношества — самоуважение. Юноши и девушки с заниженной самооценкой, как правило, менее самостоятельны, более внушаемы, неприязненно относятся к окружающим, ранимы и чувствительны к критике, насмешкам. Они тяжело переживают неудачи в деятельности, особенно

если это происходит на людях. Пониженное самоуважение и трудности в общении сочетаются также со снижением социальной активности личности. Эти юноши и девушки реже участвуют в общественных мероприятиях, избегают руководящих обязанностей и соревнований. Важным моментом этой возрастной стадии является выбор будущей профессии. Отношение юноши к той или иной профессии складывается на основе определенных знаний о специфике профессиональной деятельности, положительного или отрицательного эмоционального восприятия всего, что связано с профессией: учета личностных, физических, психических и материальных возможностей.

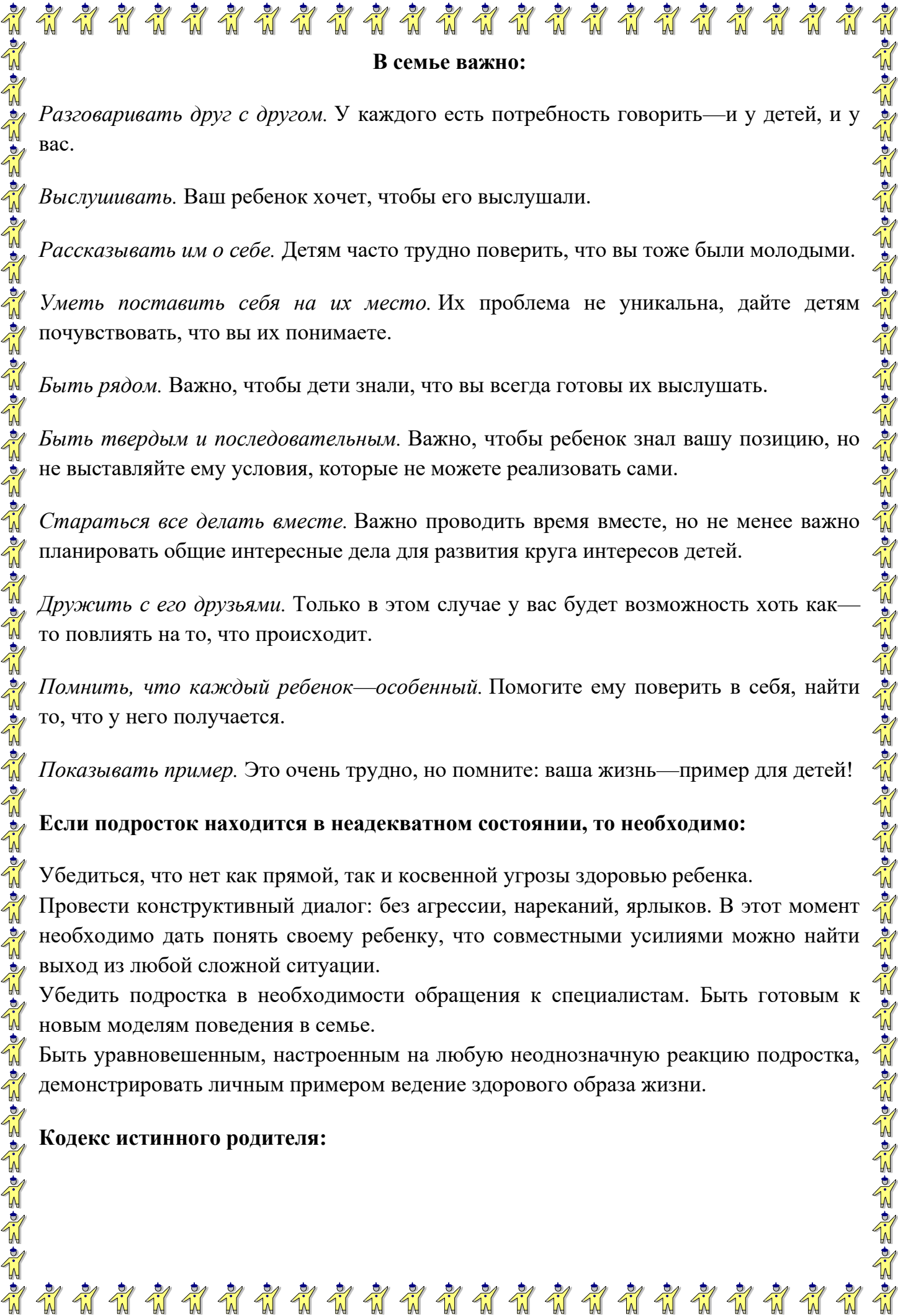
Памятка родителям — Узнай и не допусти!

Какие существуют *сигналы опасности*, если ребенок выходит из рамок его обычного состояния:

резкий спад успеваемости, прогулы;
утрата интереса к прежним увлечениям, учебе и факультативным занятиям;
замкнутость, скрытность, а как следствие лживость;
жаргонная лексика и позитивные высказывания по поводу
вредных веществ;
суицидальные мысли, поведение;
меняется прежний круг друзей: появляются новые подозрительные друзья;
интерес к неформальным объединениям, стилю одежды, наличия атрибутики;
резкие беспричинные перепады настроения;
исчезновение привычных дорогих вещей из дома и личных вещей подростка;
смена аппетита: либо отсутствует, либо вспышки прожорливости.

Особое внимание при: специфических запахах, разбросе в вербальном (словесном) и невербальном (жесты, мимика, походка, поза, визуальный контакт) общении, наличие непонятных предметов.

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит или может соответствовать переменам, характерным для подросткового возраста, но наличие 5—7 сигналов в поведении говорит нам о том, что необходимо усилить наблюдение и интересоваться как реальной, так и виртуальной жизнью подростка.



В семье важно:

Разговаривать друг с другом. У каждого есть потребность говорить—и у детей, и у вас.

Выслушивать. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали.

Рассказывать им о себе. Детям часто трудно поверить, что вы тоже были молодыми.

Уметь поставить себя на их место. Их проблема не уникальна, дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

Быть рядом. Важно, чтобы дети знали, что вы всегда готовы их выслушать.

Быть твердым и последовательным. Важно, чтобы ребенок знал вашу позицию, но не выставляйте ему условия, которые не можете реализовать сами.

Стараться все делать вместе. Важно проводить время вместе, но не менее важно планировать общие интересные дела для развития круга интересов детей.

Дружить с его друзьями. Только в этом случае у вас будет возможность хоть как—то повлиять на то, что происходит.

Помнить, что каждый ребенок—особенный. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

Показывать пример. Это очень трудно, но помните: ваша жизнь—пример для детей!

Если подросток находится в неадекватном состоянии, то необходимо:

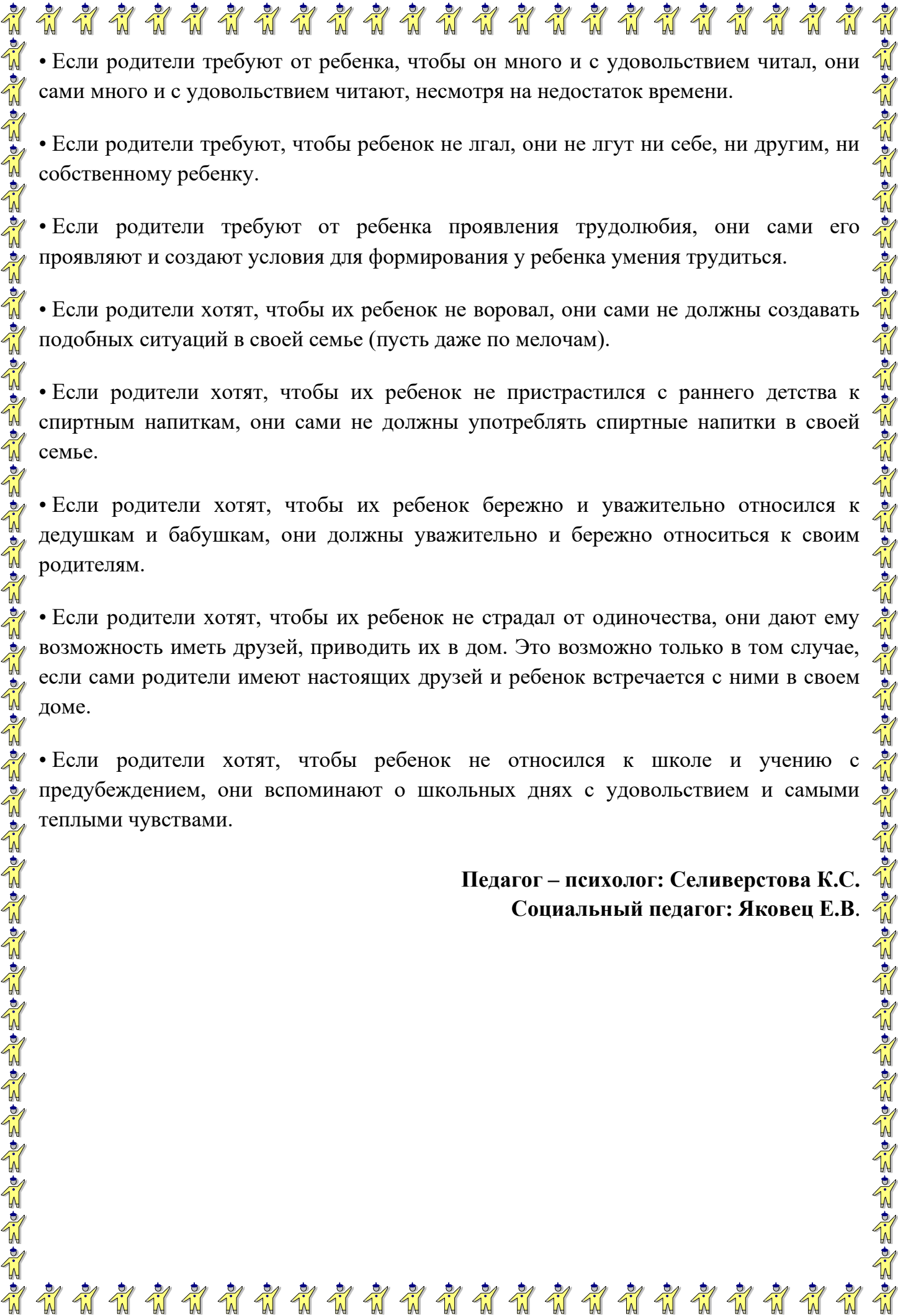
Убедиться, что нет как прямой, так и косвенной угрозы здоровью ребенка.

Провести конструктивный диалог: без агрессии, нареканий, ярлыков. В этот момент необходимо дать понять своему ребенку, что совместными усилиями можно найти выход из любой сложной ситуации.

Убедить подростка в необходимости обращения к специалистам. Быть готовым к новым моделям поведения в семье.

Быть уравновешенным, настроенным на любую неоднозначную реакцию подростка, демонстрировать личным примером ведение здорового образа жизни.

Кодекс истинного родителя:

- 
- Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они сами много и с удовольствием читают, несмотря на недостаток времени.
 - Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.
 - Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.
 - Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).
 - Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны употреблять спиртные напитки в своей семье.
 - Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они должны уважительно и бережно относиться к своим родителям.
 - Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей и ребенок встречается с ними в своем доме.
 - Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они вспоминают о школьных днях с удовольствием и самыми теплыми чувствами.

Педагог – психолог: Селиверстова К.С.

Социальный педагог: Яковец Е.В.