

Профилактика вредных привычек:

Алкоголизм, наркомания, курение, употребление психоактивных веществ - тяжелые заболевания, у развития и возникновения которых существуют определенные законы. Для начала родителям, озабоченным здоровьем своих детей, необходимо обратить внимание на врожденные факторы риска и способы общения с детьми в первые годы их жизни. Но помимо генетических факторов риска и связанных с беременностью, родами и младенчеством есть факторы риска детства и отрочества.

МЕЖДУ ДЕТСТВОМ И ВЗРОСЛОСТЬЮ

Следующие факторы риска появляются тогда, когда из девочек и мальчиков подростки начинают становиться мужчинами и женщинами. Половое созревание – само по себе фактор риска для подростка.

«Подростки – это как весенняя погода: то дождь, то солнце, то порыв снега. Они все время трепещут, они все время меняются, они все время другие. Им трудно не только к внешнему миру адаптироваться, к самим себе им трудно адаптироваться. Они по определению всегда тревожны и всегда немножко депрессивны», – описывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Министерства здравоохранения социального развития России.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В это время родителям необходимо быть максимально чуткими и внимательными к детям. Постарайтесь сохранить доверительные отношения – для

того, чтобы в случае серьезных проблем ребенок обратился не к психоактивным веществам, а к родителям.



ВСЕ ПОБЕЖАЛИ, И Я ПОБЕЖАЛ

В подростковом возрасте ребенок всегда ищет какую-то группу, в которой он находит себя. Компания в школе, на улице, друзья из социальных сетей.

Наркологи говорят - «Иногда личность подростка проявляется только в группе. В одиночестве он никто – пустота. Или тревожное мечущееся несчастное существо». Такие дети без группы себя не мыслят.

О «социальной зависимости» говорят тогда, когда подросток еще не начал употреблять, но вращается в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношение к психоактивным веществам и внешние атрибуты группы. В такой ситуации подросток, зачастую, сам внутренне готов начать употребление.

Часто к такой группе можно принадлежать, только исповедуя ее принципы и подчиняясь ее правилам. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что способно заслонить привычные представления и изменить поведение молодого человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Противостоять такой группе может только подросток или молодой человек, который:

- имеет другого, «положительного» лидера: кто-то из родителей или из других близких людей;
- обладает достаточной степенью самостоятельности, ответственности, чувства собственного достоинства и самоуважения;
- имеет определенные интересы, увлечения, жизненные цели;
- располагает широким спектром навыков и возможностей проводить свободное время радостно и интересно без сигарет, алкоголя и других психоактивных веществ;
- имеет модели поведения и навыки конструктивного поведения в конфликтной и трудной социальной ситуации;
- вырос в семье, где между ее членами царит взаимопонимание

ПРОФИЛАКТИКА:

Родителям подростков, находящихся в группе риска, необходимо всерьез заняться его и своим психологическим развитием, чтобы обладать необходимыми знаниями и ресурсами.

Темы семинаров-тренингов, которые могут войти в курс родительского психологического развития:

- эмпатическое внимание и эффективное межличностное взаимодействие, в том числе с подростком;
- развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- эффективное разрешение жизненных проблем;
- навыки самореабилитации при переживании негативных эмоциональных состояний;
- самоопределение в основных жизненных позициях (смысл жизни, ответственность, выбор, одиночество и любовь);
- осознание, анализ и разрешение внутренних конфликтов;

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Воспитывайте у ребенка умение отказываться – сегодня он откажется от сладостей, подсунутых родственниками, а завтра сможет отказаться от психоактивных веществ.

Показывайте на собственном примере, как можно проводить праздники и выходные без алкоголя, чтобы он не стал желанным атрибутом взрослой жизни,

который обязательно необходимо попробовать. И всегда будьте готовы прийти ребенку на помощь.

Задача нас, взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше.

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет.

Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам в подростковом возрасте, и не забывайте про

самый эффективный пример
— СОБСТВЕННЫЙ!

**Единый федеральный телефон доверия
для детей, подростков
и их родителей:**

8-800-2000-122

*Бесплатно,
в круглосуточном режиме*

**Педагог-психолог ГБОУ СО «Березовская
школа»
8-904-38-750-40**