

Дети – это наша старость.
Правильное воспитание – это наша счастливая старость,
плохое воспитание – это будущее горе, это наши слезы,
это наша вина перед другими людьми, перед всей страной.
А.С. Макаренко

**Памятка родителям
по профилактике аддиктивного поведения подростков**

Уважаемые папы и мамы!
Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь!
Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат Вы хотите от этого получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

**Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение
своих подростков?**

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребенку нужна не только самостоятельность, сколько право на нее.
3. Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте ими ребенка.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
6. Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках».

Рекомендации родителям по профилактике аддиктивного поведения

Аддиктивность – склонность, пагубная привычка.

Аддиктивное поведение характеризуется стремлением к уходу от реальности окружающего мира путём изменения своего психического состояния посредством приема ПАВ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Большинство отклонений в поведении несовершеннолетних: безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ, имеют в своей основе один источник – социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье.

Основным мотивом поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является бегство от невыносимой реальности. Но чаще встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач в школе и конфликты с родителями, учителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная не востребованность в будущем и личная несостоятельность во всех видах деятельности и многое другое. От всего этого хочется убежать, заглушить и изменить свое психическое состояние, пусть временно, но в «лучшую» сторону.

Личная жизнь, учебная деятельность и окружающая их среда рассматривается ими чаще всего как «серые», «скучные», «монотонные», «апатичные». Этим детям не удастся найти в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь их внимание, увлечь, образовать, вызывать эмоциональную реакцию. И только после употребления различных психоактивных веществ они достигают чувства приподнятости без реального улучшения ситуации.

Рассмотрим один из видов аддиктивного поведения – это табакокурение.

Если вы узнали, что ваш ребенок, сын или дочь курит. Что делать? Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторялось. Однако не будем спешить.

1. Является ли наказание средством борьбы с курением? Многие родители думают, чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако, это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники «жестоких» методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое. Но подросток продолжает курить. Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

2. Следует ли пугать последствиями курения? Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией дают бесполезную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будет рак, большое сердце, плохой цвет лица...

Такая отсроченная на десятки лет «расплата», не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему маловероятным. Кроме того, многие подростки не понимают, что бросить курить трудно. Они считают, что смогут отказаться от сигарет, когда захотят. Эту иллюзию нужно разрушить.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: «Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы», «Ты станешь умственно неполноценным» и т. д. Такая информация, конечно, пугает подростка, если он мнителен, может привести к нарушению психики – вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостовериться в ложности этих сведений (ведь телепередачи и научно-популярные журналы доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

3. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако это справедливый запрет нарушается подросткам при нарушении ряда условий:

- Когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе – можно, там никто не сделает замечание, хотя сейчас по закону, в общественных местах курение запрещено;

- Когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» - «Почему?» - «Потому, что нельзя...».

Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- Когда запрет носит «несправедливый» характер. Нередко и родители, и учителя вызывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решения. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих».

Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

Живите не рядом, а вместе с ребенком!