



БЛИЖЕ ДРУГ К ДРУГУ

– дальше от вредных привычек

Астана, 2016 г.



***Детство и подростковый возраст - это период
значительного развития и множества возможностей.***

В этот период ребенок и молодой человек нуждается в том, чтобы родители слушали с особым вниманием и заботой. Во многих вопросах подростки уже самостоятельны и способны принимать решения лучше, чем родители. Подростки используют средства массовой информации и хорошо разбираются в техническом прогрессе. В других вопросах они еще несамостоятельны и требуют поддержки и помощи. Если подростки вступают в эту важнейшую фазу жизни неподготовленными, они могут испытывать замешательство и беспомощность, что в свою очередь, повлияет на качество их образования, здоровья, развития и будут иметь последствия на протяжении всей жизни. В это время взаимоотношения подростков с родителями имеют основополагающее значение. Задача родителей – воспитать у ребенка негативное отношение к психоактивным веществам (наркотиков, сигарет и алкоголя), приобщить к здоровому образу жизни и подготовить к тому, чтобы предложение попробовать сигареты, алкоголь и наркотики не застало его врасплох.

Помните!

Родительская любовь, внимание, терпение и понимание убережет ребенка от наркотиков и других вредных привычек.



Что делать, чтобы предотвратить опасные эксперименты?

- **Интересуйтесь проблемами ребенка** – разговаривайте с ним как можно чаще, спрашивайте его мнение, не бойтесь затрагивать трудные темы – наркотики, алкоголь, пагубные привычки, с которыми он может столкнуться.
- **Не сравнивайте его с другими** и не ставьте ему слишком строгих оценок и требований.
- **Поддерживайте ребенка**, помогайте ему поверить в себя: хвалите его стремление к достижению цели, за успехи, ответственность– это повысит его самооценку.
- **Учите ребенка нравственным ценностям** – он учится жизни от своих близких. Посвятите ему свободное время, покажите и говорите о своих жизненных и семейных принципах. Таким образом укрепляются семейные узы.
- **Знакомьтесь с его друзьями**, спрашивайте, как они проводят свободное время.
- **Определите границы** – решительно проявляйте отрицательное отношение к наркотикам и дурным привычкам, приучите ребенка возвращаться домой вовремя, старайтесь быть в курсе, где находится и чем занимается ваш ребенок.
- **Рассказывай о себе**. Дети любят воспоминания родителей со времен молодости. Такие истории приближают поколения друг к другу, потому что напоминают детям, что их родители также были молоды.

Связь с нашими детьми строится от их рождения. Близость, доверие, искренность – это эффекты долгих лет работы над этими аспектами. Если в нашей ежедневной жизни мы близки к ребенку, то нам проще заметить, что его радует, что беспокоит и с чем он не справляется. Когда ребенок подрастает, нам обычно труднее найти с ним общий язык, потому что все изменяется – молодые люди начинают странно одеваться, слушают непонятную музыку и все больше выражают свое несогласие по разным вопросам. Несмотря на это, родители должны пробовать проникнуть в их мир, понять и принять своих детей-подростков.



В чем нуждаются дети в подростковом возрасте?



- **В необходимости чувствовать свою связь с семьей.** Дети должны чувствовать, что их любят, понимают и что они могут рассчитывать на поддержку родителей. Им нужно уважение, дружеская атмосфера в доме.
- **В чувстве собственной самооценности.** Подростки хотят, чтобы взрослые оценили их усилия по стремлению к успеху, и быть уверенными, что со стороны родителей не последует несправедливая критика и отторжение, если что-то не удастся.
- **В адекватности.** Молодежь хочет быть уверена, что родители ведут себя так, как говорят, и умеют признать свои ошибки и слабости, а также признаться в том, что они чего-то не знают.
- **В справедливом отношении.** Дети должны быть уверены, что в неоднозначной ситуации родители внимательно проанализируют ситуацию, прежде, чем примут решение.
- **В уважении и сдержанности по отношению к их личной жизни.** Подростки хотят знать, что границы их личной жизни соблюдаются взрослыми.





Детство и подростковый возраст - это период значительного развития и множества возможностей.

В этот период ребенок и молодой человек нуждается в том, чтобы родители слушали их с особым вниманием и заботой.

Подросток обычно скрывает от родителей свои эксперименты с табаком, алкоголем, наркотиками. Изменения в поведении подростка легче заметить, если часто проводить время с ребенком и разговаривать с ним. Но нужно помнить, что изменения поведения у подростка могут появиться по разным причинам: проблемы в школе, семье, со сверстниками, в отношениях с противоположным полом и многие другие. Все они одинаково серьезны, и надо стараться помочь ребенку в их решении.

Какие тревожные сигналы помогут родителям вовремя предупредить опасность?



- Неожиданные перемены настроения, скачки от резкого оживления до полной апатии и сонливости;
- Нарушение аппетита (повышенная потребность в еде или его полное отсутствие);
- Равнодушие к занятиям, которые раньше вызывали интерес;
- Ухудшение успеваемости, прогулы, конфликты с учителями;
- Изоляция от близких – ребенок закрывается в своей комнате, ни с кем не разговаривает;
- Частое проветривание своей комнаты, применение освежителя воздуха;
- Несоблюдение установленных правил, приступы злости, агрессия;
- Неожиданное изменение круга общения, появление взрослых друзей;
- Необъяснимые опоздания, поздние возвращения или невозвращения на ночь домой;
- Ложь, исчезновение ценных предметов из дома;
- Короткие телефонные разговоры украдкой, неожиданные выходы из дома;
- Частое выпрашивание денег у родителей и родственников;
- Изменение манеры говорить (применение сленгов, невнятное объяснение).

Если ребенок начал употреблять психоактивные вещества (сигареты, алкоголь, наркотики), не закрывайте глаза на происходящее, не думайте, что все может закончиться само собой. Постарайтесь понять ситуацию, в которой находится Ваш ребенок. Займите твердую позицию, однозначно дайте ребенку понять, что Вы не позволите ему курить сигареты, пить алкоголь или употреблять наркотики.

Начинайте разговор с ребенком, стремясь сохранить открытость в общении.





Что делать?

- Не паникуйте;
- Не пытайтесь вести воспитательные беседы, когда ребенок находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- Не преуменьшайте проблемы;
- Не ищите оправдания поведению ребенка, не сваливайте вину на себя или на дурную компанию;
- Не верьте ребенку, когда он уверяет Вас, что контролирует ситуацию и ему не нужна помощь;
- Не скрывайте проблему от близких;
- Обратитесь за помощью к специалистам.



**БЛИЖЕ
ДРУГ К ДРУГУ**

– дальше от вредных привычек

Содержание этой публикации не отражает
официального мнения Европейского Союза