**Профилактика вредных привычек школьников.**

**(Ответы на вопросы родителей.)**

1. **Какая польза от разговора с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?**

В последние несколько лет употребление алкоголя, табака и наркотиков постоянно возрастает. Причиной беспокойства многих родителей является употребление среди подростков наркотиков, а это довольно новое явление. Дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в более раннем возрасте, чем 10 лет назад. Дети в маленьком возрасте не могут полностью осознавать риск, связанный с употреблением этих веществ. ***Поэтому более предпочтительно поговорить с ребенком до того, как он начнет пробовать их.***

Таким образом, вы можете помочь вашему ребенку принять здоровое решение и повысить его сопротивляемость давлению со стороны. Ваша степень ответственности в этой области как родителей примерно та же, что и степень ответственности в вопросах секса и здорового питания. Конечно, вы сами должны определить, о каком именно веществе будете говорить со своим ребенком. Это может быть разговор обо всех вместе, однако наркотики можно отложить несколько «на потом», т.к. обычно дети начинают экспериментировать прежде всего с табаком и алкоголем.

1. **Моему ребенку 10 лет. Не слишком ли мал мой ребенок, чтобы беседовать с ним о вреде алкоголя, табака, наркотиков?**

Как родители, вы должны осознавать, что наступит момент, когда ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка к встречам с различными ситуациями. Если ваш ребенок уверенно скажет вам, что он или она считает, что курение или употребление алкоголя - это плохо, то это хороший аргумент для того, чтобы не поднимать эту тему вообще. Но с другой стороны, если вы вспомните себя в этом же возрасте, то согласитесь, что мнения и идеалы в этот период времени могут измениться. Вследствие подобных изменений ребенок может чувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста).

Естественно, что в подобном положении ребенок начинает искать пути выхода. Одним из них может быть имитация особенностей поведения других подростков, иногда старших по возрасту. Существует большая вероятность, что именно в подобной ситуации ваш ребенок столкнется с употреблением табака, алкоголя, или наркотиков. Очень часто подростки начинают экспериментировать с этими веществами, чтобы выразить нарастающее желание и необходимость быть независимыми. Влияет также огромное количество рекламы на телевидении, в газетах, на улицах, которая пропагандирует имидж смелости и приключений. Ребенок может очень быстро забыть свое прежнее, негативное отношение к наркотикам. Особенно часто это происходит после принятия его в какую-нибудь компанию.

Ваша беседа с ребенком будет менее результативна, если он уже пробовал одно или несколько указанных веществ. Она может создать впечатление, что вы контролируете поведение и деятельность ребенка***. Поэтому разумнее начать с ним беседы на эти темы заранее, до периода экспериментирования.***

Это даст ребенку возможность выработать свое собственное мнение и определиться, что можно делать, а что нет. То, что вы будете обсуждать эту тему с ребенком, не исключает возможности, что он все же пробует наркотики, но, несмотря на это, ваши беседы с ребенком укрепят его сопротивляемость влиянию компаний, имитированию поведения других.

1. **Должен ли я запрещать ребенку употреблять эти вещества?**

Простой запрет с акцентированием внимания на опасностях и факторах риска кажется наиболее логичным путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей, курят или пьют, и может спросить себя: «Почему так много людей делают это, хотя всем известно, что это вредно? Наверно, в этом есть что-то положительное?» Если родители ничего не говорят об этом, то очень вероятно, что в итоге такие мысли стимулируют любопытство ребенка. ***Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Пока ваш ребенок маленький, за него это можете делать вы, но позже он должен это делать самостоятельно. И тогда единственное, чем вы сможете помочь-это просто поддерживать ребенка.***

Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясны и реалистичны. Условия ваших соглашений с ним очень сильно зависят ***от ваших личных норм поведения,*** однако ***следует уделить самое серьезное внимание нормам поведения, которым следует ваш ребенок.***

Не забывайте, что ваш ребенок-еще не сформировавшаяся личность. Поэтому эффект и физический вред от употребления этих веществ намного больше, чем у взрослого человека. Если вы все-таки постараетесь объяснить, почему вы чего-нибудь не приемлете, с чем-то не соглашаетесь, то даже если ваш ребенок не выполнит свои обещания, ему будет проще воспринимать критику***. Ваши аргументы будут казаться более правдивыми и убедительными, если вы следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастает.***

1. **Имеет ли это значение, если я сам курю и пью?**

Существуют две причины, из-за которых родители уклоняются от разговоров с ребенком о табаке или алкоголе. Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, т.к. сами курите или пьете. Возможно, вы не видите в этом необходимости, потому что сами не курите и не пьете, считая свой пример достаточным.

В обоих случаях вы делаете ошибку***. Независимо от того, употребляете ли вы сами табак, алкоголь или нет, разговор на эту тему всегда полезен***. Ваш ребенок еще не определился, поэтому его может «занести» в любую сторону. Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной.

Однако, чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите. Например, вы можете сказать, что хорошо осознаете тот вред, который приносит курение, но вы не в состоянии покончить с этой привычкой. Если в вашем доме никто не курит и не пьет, то вы наверняка подаете хороший пример. Тем не менее, подобные положительные ситуации в доме не приводят сами по себе к тому, что ребенок вырабатывает способность противостоять давлению извне.

1. **Как именно необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?**

Многие люди не могут легко говорить об алкоголе, наркотиках и табаке. Независимо от причин. Подобные разговоры обычно вызывают некоторое напряжение. Поэтому лучше всего разговаривать об этом в спокойной, непринужденной обстановке, например, пока вы моете посуду. При этом лучше использовать простые для восприятия примеры. Так, если вы позволяете себе иногда выпить бокал вина, то разговор об этом не покажется вашему ребенку странным. В качестве примера вы можете использовать одну из повседневных привычек ребенка: просмотр телепередач, употребление сладостей. Ведь они при злоупотреблении могут принести вред, однако их наверняка любит ребенок.

Одним из вариантов для начала разговора может быть, к примеру, ваша просьба отказаться от какой-либо привычки, скажем, на неделю.

Если ваш ребенок примет такое предложение, попросите его написать, почему это трудно сделать. Вы вызовете к себе большее доверие, если проявите желание и силу воли присоединиться к ребенку: например, на неделю не курить, или не пить кофе.

Это будет наиболее честно по отношению к нему. Когда этот срок закончиться, у вас будет хорошая возможность вместе обсудить ваш опыт.

Для начала разговора вы также можете использовать воспоминание о каком-нибудь событии детства, телевизионную передачу или статью из газеты. Однако не забывайте, что не все может быть полезно. В данной ситуации очень важно не использовать примеры, далекие от мира вашего ребенка, все должно быть понятно.

Теперь о тоне, которым вы должны вести подобные разговоры: это серьезная тема и говорить о ней нужно серьезно. Существует много факторов риска, связанных с употреблением этих веществ, однако не следует акцентировать внимание ребенка только на них, т.к. доказано, что одни лишь предупреждения приводят к противоположному результату.

И последнее, но немаловажное: разговор не должен проходить как движение в одну сторону. Ваш ребенок тоже имеет свое мнение, и вы должны его учитывать.

1. **Что именно я должен обсуждать со своим ребенком?**

***Цель вашей беседы о негативных и позитивных аспектах употребления алкоголя, табака, наркотиков- не оградить от столкновения с этими веществами, но научить принимать разумные решения. Таким образом, внушить ребенку необходимость занимать правильную и ответственную позицию при встрече с ними, т.е. ограничить употребление или совсем не употреблять их.***

В реальной жизни трудно выполнить принятое решение, поэтому обязательно должна быть оговорена тема наличия и социального влияния. Ваш ребенок должен знать о влиянии окружения на него, а также о его собственном влиянии на окружение. Он должен сам умет сказать «нет», если друзья предлагают что-то плохое, даже если они оказывают иногда явное давление. Вы, в свою очередь, должны проявлять интерес к сому, чем занимаются друзья вашего ребенка. Вы также должны принимать отказ ребенка, если он в чем-либо с вами не соглашается, но при этом он должен узнать ваше мнение.

Желание входить в какую-нибудь компанию вы можете объяснить понятным для ребенка примерами. Можно вспомнить увлечение игрушками, когда, подражая другим, каждый ребенок, в том числе и ваш, хотел иметь игрушку, ставшую популярной в определенный период времени.

Также необходимо вспомнить силу влияния телерекламы. Вы должны отметить, что очень сложно противостоять социальному давлению, сделав акцент на том, что это касается не только подростков, но и взрослых людей.

Кроме того, может быть затронута тема скуки. Вместе с ребенком вы можете поискать ей альтернативу. Стимулируйте развитие активности ребенка, которая поможет развеять появляющуюся скуку.

1. **Что я могу сказать о табаке, алкоголе и наркотиках?**

Что вы можете и должны сделать, так это объяснить, что употребление этих веществ рождает изменение ощущений, это и является причиной их употребления многими людьми. Однако существуют такие вещества, которые приходится употреблять во все больших и больших дозах, чтобы достичь одного и того же эффекта. И человек попадает от них ***в зависимость.***

Также в общих чертах вы должны заметить, что, когда люди становятся зависимыми от этих веществ, они уже не могут выбирать, употреблять их или нет: без них они просто не могу больше жить. ***Зависимость может как физическая, так и психическая.*** В конце концов, вы должны не забыть сказать о вреде употребления этих веществ для физического и психического здоровья, а также о возможных социальных проблемах при интенсивном употреблении в течение продолжительного времени этих веществ. Возможность подачи ребенку более детальной информации зависит от окружения, в котором он растет. И поэтому невозможно дать какой-либо однозначный совет, ведь различия могут быть слишком большими.

Не забывайте, что окружение ребенка может очень сильно изменяться, когда появляются новые друзья или его переводят в другую школу.

В некоторых случаях, возможно, будет необходимо поговорить с ребенком даже о тяжелых наркотиках, например, если он нашел на улице шприц или если ребенок сам спрашивает об этом.

1. **Что я сам должен знать об этих веществах?**

Вы должны позаботиться о том, чтобы иметь достаточные знания о нескольких веществах, даже если вы не собираетесь детально обсуждать их со своим ребенком. В этом случае вы будете говорить более уверенно и правдоподобно, а ребенок легче будет воспринимать информацию.

В схеме, размещенной дальше, вы найдете краткое описание и наиболее важную информацию обо всех упомянутых здесь веществах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Алкоголь** | **Табак** | **Наркотики** |
| Употребление | Выпивание | Курение | Курение, употребление с пищей |
| Действие | Расслабляет, притормаживает. Влияет на реакцию и способность трезво мыслить. Нарушает координацию. | Стимулирующее действие, тремор рук, учащает сердцебиение, раздражает глаза, нос и горло (кашель), холодеют пальцы рук и ног. | Расслабляющее действие. Усиливает позитивные\негативные ощущения, понижает реакцию и способность концентрироваться. |
| Привыкание | Да | да | Да |
| Фактор риска | Смешивание с другими веществами опасно. |  | Не рекомендуется принимать участие в дорожном движении. После больших доз возможны изменения сознания или его потеря. При употреблении с алкоголем усиливает его влияние. |
| Продолжительные эффекты. | Повреждение печени, мозга, сердца, желудка. Снижение работоспособности. Социальные и психические проблемы. | Повреждения дыхательных путей. Плохое самочувствие. Повышенная склонность к раковым заболеваниям, также к сердечно-сосудистым заболеваниям. | Повреждение дыхательных путей. Негативное влияние на физиологию в целом. Снижение работоспособности. |
| Психологическая зависимость. | Да | Да | Да |
| Физическая зависимость. | Да | Да | Да |

1. **Как я смогу понять, что мой ребенок что-либо употребляет?**

Многие родители боятся того, что их ребенок делает много опасных вещей, а они этого не подозревают. Они хотели бы знать, как можно определить, действительно ли злоупотребления имеют место. Однако, несмотря на то, что симптомы употребления известны, даже если вы будете держать в руках листок со список симптомов, невозможно определить, что именно употребляет ваш ребенок. Поэтому можно дать один хороший совет: ***если поведение вашего ребенка стало не таким, как обычно, вы можете, не задавая прямых вопросов, расспросить, не употребляет ли он (она) какие-либо вещества.***

Велика вероятность, что ваш ребенок их вообще не употребляет. Например, влюбленность также может стать причиной изменения поведения.

С другой стороны, участие в уличных компаниях может явиться показателем присутствия скуки, хотя, в принципе, такой способ времяпровождения очень распространен среди подростков. Самым неприятным в этой ситуации является то, что если ваш ребенок захочет скрыть употребление веществ, то он всегда найдет способ успешно это сделать, и, вы ведь в конце концов не можете закрыть ребенка на замок.

Однако вы можете позаботиться о том, чтобы у ребенка не сложилось впечатление, что от вас необходимо что-либо скрывать. Один из путей достижения этого-честно и откровенно поговорить об употреблении этих веществ и показать, что вы верите в его способность принять здоровое решение самостоятельно. ***Вы же должны помочь ребенку, объяснить рамки ограничения.***

1. **Куда я могу обратиться, если захочу узнать больше?**

Дополнительную информацию можно получить в областных\городских Центрах здоровья. За необходимой помощью следует обращаться в городской\областной наркодиспансер.

1. **Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?**

Как показывают исследования, около 40 % детей младшего школьного возраста и младшего подросткового возраста имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. И это печально, потому что педагогически верное вмешательство взрослого способно значительно повлиять на дальнейшее развитие событий -предотвратить формирование вредной привычки. А каким должно быть это вмешательство?

Прежде всего, поговорите с ребенком (этот разговор не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь-обвинение прокурора.) Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребенком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли вообще он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент- ребенок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдает отчета, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Помогите сыну или дочери поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происшедшему, пусть их сделает сам ребенок. Попробуйте воспользоваться приемом активного слушания. Секрет его заключается в том, чтобы «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначая, называя его чувства. Дело в том, что «традиционные» способы реагирования, при всей их кажущейся обоснованности, имеют один общий недостаток-они оставляют ребенка наедине с его переживаниями, демонстрируют ему, что взрослого не интересуют его чувства. Напротив, активное слушание показывает, что мать или отец поняли внутреннюю ситуацию ребенка, готовы услышать о ней больше, принять ее.

Такое внимание и сочувствие взрослого производят совершенно особое впечатление на ребенка, и он уже с готовностью продолжает рассказывать о случившемся.

Во время такой беседы важно соблюдать некоторые правила. Нужно повернуться к ребенку лицом-ваши глаза должны быть на одном уровне. Дистанция между собеседниками тоже должна быть минимальной – сядьте рядом на диване, сдвиньте стулья, приобнимите ребенка.

Желательно, чтобы вопросы взрослого звучали в доверительной форме. –как приглашение к разговору. Таким образом вы демонстрируете ребенку, что понимаете его чувства и состояние. В беседе очень важно «держать паузу». После каждой вашей реплики нужно дать ребенку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания. Поэтому не стоит спешить прерывать возникшую паузу. Выдержите ее и после ответа ребенка: может быть, он что-то еще добавит.

Причины курения могут быть разные-и неорганизованный досуг, и любопытство, и влияние друга, т просто растерянность, и неумение отказаться.

Обязательно выясните, каким образом попали сигареты попали к сыну или дочери. Это поможет вам решить, как сделать сигареты недоступными для ребенка.

Важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, чем опасно курение для их здоровья, реализации жизненных планов. Для этого попросите ребенка вспомнить о тех ощущениях, которые он испытал при курении. Обратите его внимание на неприятный характер этих ощущений (тошнило, кружилась голова, болели глаза от дыма, появился кашель и т. д.). Объясните, что это-явное доказательство того, что курение ему вредит. Разве он хочет испытывать такие ощущения постоянно?

Ребенок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите еще близких и авторитетных для ребенка людей, которые огорчаться, узнав о его курении. Ребенок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Вместе с ребенком обсудите, стоит ли кому признаться в происшедшем, попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.

Теперь вам нужно задать вопрос себе: а в чем ваша ошибка? Может быть вы мало уделяете времени сыну или дочери, у них много свободного времени, не заполненного интересными делами? Возможно, ребенок переживает из-за своих неудач в школе и таким образом пытается самоутвердиться. А может быть, в доме малышу не очень уютно, он переживает из-за взаимоотношений взрослых***. В определении причины лежит и рецепт ее исправления.***

Обратите внимание на окружение – с кем он дружит, проводит свободное время. Совершенно проигрышным будет вариант с «запрещением дружбы», даже если друзья ребенка вам не нравятся, и вы уверены в том, что именно благодаря этим ребятам ваш ребенок познакомится с курением. Даже если вам действительно удастся в директивном порядке прервать их отношения, ребенок надолго запомнит подобное вмешательство, и вряд ли стоит рассчитывать на ваши с ним доверительные отношения в дальнейшем. В этом случае гораздо более эффективной будет «здоровая конкуренция», которую вы, взрослый человек, вполне можете составить «неподходящей компании». ***Если ребенку будет интереснее проводить время с вами, если у него не будет времени на безделье, он сумеет сам сделать правильный выбор***. Кстати, часто ли ваш ребенок бывает там, где можно встретить новых друзей, -в кружке, в библиотеке, секции, на городских соревнованиях? Если нет, стоит задуматься, ведь общение со сверстниками необходимо, так позаботьтесь о том, чтобы оно было содержательным и полезным.

1. **Может ли ребенок впервые попробовать алкоголь за семейным столом?**

По нашим данным, около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.

***Ранний опыт использования алкогольных напитков –неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и способен в значительной степени спровоцировать «интерес к алкоголю в дальнейшем. Мы настоятельно не советуем папам и мамам знакомить своих детей с алкоголем в младшем школьном возрасте***.

**А стоит ли приглашать ребенка за стол, где распивают спиртные напитки?**

Ребенок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребенку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать нельзя, т.к. это помешает ему вырасти, стать сильным и т.д.

За столом обязательно должен быть любимый напиток ребенка. Мама или папа может попросить ребенка налить «его» сока или морса и поднимать бокалы и пить, «разделив компанию с сыном или дочерью». Только делать это нужно естественно, так, чтобы ни у кого не возникло сомнения в том, что вам действительно захотелось сока.

Совместные праздники с участием ребенка ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения – совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки.

1. **Что нужно делать и чему научить ребенка, для того, чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами**?

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркотизма должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойство и качество, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Важность и значение его очевидны***. Культура здоровья-один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации.***

О том, что одурманивающие вещества опасны для здоровья, знает практически любой человек. Но мало кого это знание удерживает от опыта их потребления. С помощью алкоголя, никотина, а то и наркотиков человек пытается решать свои проблемы, избавляться от неприятных переживаний, получать «удовольствие», становиться «своим» в компании и т.д. И тут перед ним выступает выбор между различными ценностями- здоровьем и социальным признанием, психологическим комфортом и реализацией потребности в новых ощущениях и т. п. К сожалению, весьма часто в такой ситуации выбора здоровье оказывается на втором месте, тем более, что «расплата» - в виде различных функциональных нарушений- наступает не сразу, а спустя какое-то время. Далеко не каждый взрослый способен прогнозировать последствия своих поступков на длительную перспективу, отказываясь от сиюминутного «удовольствия». Для ребенка или подростка это оказывается еще более сложной задачей.

Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личные приоритеты здоровья-уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать***: здоровье-это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять***.

***Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни-потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.***

**Десять советов родителям.**

1. **Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.**
2. **Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.**
3. **Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.**
4. **Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.**
5. **Укрепляйте в ребенке уверен ость в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлениях стать лучше, умнее, сильнее.**
6. **Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.**
7. **Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым-поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками, почаще просите помочь вам.**
8. **Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин-яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.**
9. **Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников, использующими алкоголь или курящими.**
10. **Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.**

