

## Рекомендации по конструктивному общению родителей с подростком:

- Обращайтесь к ребенку с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили из школы, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.). Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»).
- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю, считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).
- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
- Выставьте требования домашней или классной «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).
- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).
- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком. Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

## Правила для родителей по профилактике употребления психоактивных веществ подростками

## Говорить с ребенком – как? Правила эффективного общения

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно без страха, критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!». Иногда он молчит, иногда отвечает.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. И не обязательно у вас должны быть готовые ответы на все вопросы.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах, о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих

Если у вас возникли подозрения, то обязательно обратитесь за консультацией к специалистам.

**Считанные дни могут решить судьбу вашего ребенка.**

4. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: «Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить».

Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно, как минимум, два пути.

**Первый.** Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

**Второй путь,** способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, - это путь совместной деятельности, опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

намерениях приводят родителей к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «я тебя люблю» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;

- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения;

- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни;

- убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут садиться за руль, когда соберутся домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:

- Не пытайтесь скрыть от детей проблему – заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.

- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм – это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.

- Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.

- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.

-Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников – это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил.

**1. Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом.** В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте его описанию побольше его хороших черт, которых он сам не назовет.

**2. Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы.** Попросите его составить описание настоящего друга: «друг – это ...» и «друг – это не ...». Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

**3. Научите ребенка говорить людям «нет».** Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, касаются, прежде всего, – предложение табака, алкоголя, наркотиков.

#### **Способы сказать: «Нет».**

- «Нет, я не употребляю алкоголь».
- «Спасибо, я не пью спиртные напитки».
- «Спасибо, нет. Мне это не нужно».
- «Спасибо. Я не хочу».
- «Алкоголь меня не интересует».
- «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ».
- «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку».
- «Нет, спасибо. У меня на это аллергическая реакция».