

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию



Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
**Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования**

191002, Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 11-13
Тел. ректора 315-35-53
Факс 572-25-49

**Информационно-просветительские материалы для проведения информационно-просветительских межведомственных семинаров для родителей
«Здоровый ребенок - здоровое будущее»**

Рекомендации родителям по профилактике зависимого поведения учащихся начальной школы (стр. 2-10)

Диалог с родителями: как уберечь детей от вредных привычек, связанных с употреблением алкоголя, табака, психоактивных веществ (стр 11-16)

Цыганкова Наталия Игоревна, к.психол.н., доцент кафедры педагогики семьи

Санкт-Петербург

2015

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Многим родителям удается вырастить ребенка свободным, самостоятельным, способным принимать решения и отвечать за себя и за других. Однако, не всегда получается именно так. Пока ребенок маленький, многое можно сделать.

Советы, которые вы увидите здесь, простые и знакомые, но если их последовательно выполнять, многих бед можно избежать.

Итак, ребенок пошел в школу.

1. Помните, что закончился тот период, когда ваш авторитет был безоговорочным: сначала появляется “первая учительница”, и ребенок заявляет, что “только она знает, как правильно”, а через несколько лет более значимы будут сверстники.

2. Заботьтесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с ребенком, потому что с каждым годом он более критично относится к Вашему поведению, подвергая сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать ребенка. Говорите о людях, значимых для ребенка, позитивно.

3. Помните, что если Вы говорите ребенку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает; б) будет считать, что тоже имеет право Вас обмануть.

4. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких ребенку людях (папе, маме, бабушке или дедушке и др.), он сначала очень расстраивается, потому что любит всех. Потом он начинает злиться на тех, кто плохо отзывался о близких людях. Если двойственная ситуация затягивается, и ребенок не знает, на чью сторону встать, у него развивается невроз.

5. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же вы выбрали ребенку в родители именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу.

6. Никогда не переносите негативные черты родственника на ребенка: «ты такой же лгун как отец (мать)». Эта черта закрепится быстро и прочно при данных формулировках. Разделите подходы: «он врёт, но это не повод тебе говорить неправду».

7. Всегда выполняйте обещания, данные ребенку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ребенку ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

8. Никогда не обещайте по принципу: так надоели приставания «купи-да купи», что скажу «хорошо», пусть только отстанет. Обещайте только то, что можете и (!) готовы выполнить.

9. Договаривайтесь с ребенком. Договор – это обмен потребностями: выясните у ребенка, что ему нужно. Это может быть игрушка, наклейка или что-то более существенное, например, самокат. Сообщите ребенку, что нужно вам. Например, убирать постель по утрам. Договоритесь, сколько раз ребенок должен выполнить ваше пожелание, прежде чем вы купите ему машинку. Помните, что договор – это не способ достичь чистоты в комнате или в тетрадах. Договор – это обучение ребенка на коротких примерах помнить о своей ответственности. А приз – это стимуляция ребенка помнить о том, о чем ему помнить не интересно. Если периодически вы с ним договариваетесь, то ребенок в эти дни напрягает свою волю, и она становится такой же натренированной, как и мышцы, если регулярно делать физические упражнения.

10. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту ребенка от наркотиков. Если ребенок не привык отвечать за свои поступки, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Ведь он привык, что все вопросы за него решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности, если что, родители тоже спасут.

11. Научите ребенка ответственности за свои дела (уроки, спорт) еще в младшем школьном возрасте. Для этого надо давать ему время на самостоятельное решение (собраться на тренировку, выполнить задание), а потом проверить выполнение и помочь исправить ошибки.

12. Помните, что препятствия к успеху, если их ограниченное количество, не только не вредны, но и полезны. Научившись преодолевать неудачи, ребенок не будет останавливаться при столкновении с ними, а сможет собраться и преодолеть их.

13. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, как и постоянная похвала.

14. Постоянное недовольство. Старательные дети, которым учеба дается нелегко, болезненно реагируют на постоянное недовольство родителей: «почему не «5», вот если бы ты больше старался...». Эти дети постоянно чувствуют себя несостоятельными, у них формируется низкая самооценка и склонность к перепадам настроения. Важно понимать возможности ребенка, тогда уровень требований будет адекватным, и у ребенка будет время не только на выполнение заданий, но и на детские игры. Иначе стремление получить похвалу родителей не позволит ребенку расслабиться, поиграть, почитать, учеба перестанет приносить радость.

15. Постоянная похвала. Бывает, что детей хвалят дома независимо от достижений. Ребенок не может научиться отличать истинные достижения от ложных. Столкнувшись с низкой оценкой в школе, они не могут преодолеть своего разочарования и стараются уйти из неприятной ситуации. Так возникают прогулы, частые и длительные болезненные состояния.

16. Помните, если Вы не замечаете трудностей ребенка, он остается с ними один на один. Ребенок замыкается или ищет утешения и успокоения в среде сверстников. Хорошо, если Вы не решаете за ребенка его проблем, и при этом помогаете ему преодолевать трудности и беды.

Младший подростковый возраст.

Родители хотят, чтоб их дети выросли успешными, здоровыми и счастливыми. Однако, не всегда получается именно так. Родители жалуются, что подростки не уважают старших, совершают глупые поступки, говорят неправду. Уже в 11-12 лет проявляются первые подростковые реакции. Подросток становится непослушным, авторитет сверстников начинает конкурировать с родительским.

Что можно сделать?)

1. Помните, что закончился тот период, когда ваш авторитет был безоговорочным: мнение сверстников становится очень важным, и, уважая подростка, стоит прислушаться, на чье мнение, кроме Вашего, он опирается.

2. Заботьтесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с подростком, потому что он критично относится к Вашему поведению. Он подвергает сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать подростка. Говорите о людях, значимых для него, реалистично, отмечая их слабые и сильные стороны.

3. Помните, что если Вы говорите ребенку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает; б) будет считать, что тоже имеет право Вас обмануть; в) возможно, уже привык к Вашей неправде и копирует Ваше поведение.

4. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких подростку людях (папе, маме, бабушке или дедушке и др.), он расстраивается, но часто не говорит Вам об этом, потому что боится обидеть. Если родственники ему важны, он выстраивает двойные отношения: с Вами – как будто того родственника нет, с родственником – как будто он не знает о Вашей неприязни. Двойные отношения формируют скрытность, подталкивают к обманам. Если Вы хотите, чтобы подросток был открыт с Вами, будьте готовы обсуждать с ним сильные и слабые стороны окружающих его людей (включая как родственников, так и Вас и его самого).

5. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же Вы выбрали ребенку в родители именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу.

6. Никогда не переносите негативные черты родственника на ребенка: «ты такой же лгун как отец (мать)». Эта черта закрепится быстро и прочно при данных формулировках. Разделите подходы: «он врет, но это не повод тебе говорить неправду».

7. Выполняйте обещания, данные подростку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

8. Договаривайтесь с подростком. Подросток ценит договор, так как это средство влияния на окружающих. До этого у него есть только просьбы и капризы, а тут появляется новый способ, когда получение желаемого зависит не только от взрослых, но и от него. Договор – это обмен потребностями: выясните у подростка, что ему нужно. Это может быть желание играть в компьютерные игры дома, или поездка к другу. Сообщите подростку, что нужно Вам. Например, убирать комнату, или записывать домашние задания. Договоритесь на взаимное выполнение обещаний. Если подросток выполнил договор, обязательно выполните

свою часть; если не выполнил – не уступайте ему в данном случае, он должен знать, что выполнение обещаний – процесс взаимный. Если у вас не получается договариваться, обратитесь за помощью к психологу.

9. Помните, что договор – это не способ достичь чистоты в комнате или в тетрадах. Договор – это обучение подростка на коротких примерах помнить о своей ответственности.

10. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту подростка от наркотиков. Если подросток часто находится в плохом настроении, вял, ворчлив, пассивен, стоит выяснить причину. Может быть, плохое настроение связано с низкой самооценкой, неуспешностью, постоянным Вашим недовольством или конфликтами в семье. Подростку важно помочь научиться выходить из плохого настроения, тогда более вероятно, что он не будет использовать психоактивные вещества как лекарство от депрессии.

11. Если подросток не привык отвечать за свои поступки, если он не думает, как будет выбираться из кризисных ситуаций, потому что родители всегда это делали за него, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Он привык, что все вопросы решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности родители тоже спасут.

12. Научите подростка ответственности за свои дела (уроки, спорт), не вступайте с ним в сговор, когда он просит позвонить тренеру и отменить тренировку, потому что во дворе интересный футбол. Помните, что он провоцирует Вас на обман и потом сам напомнит Вам, что Вы тоже обманываете.

13. Помните, что препятствия к успеху, если их ограниченное количество, не только не вредны, но и полезны. Научившись преодолевать неудачи, подросток не будет останавливаться при столкновении с ними, а сможет собраться и преодолеть их. Поэтому, не делайте за него заданий, если он не может с ними справиться. Если задания адекватны, подростка следует научить справляться самостоятельно или с небольшой помощью. Если задания, с Вашей точки зрения, не стоят труда подростка, прежде чем участвовать в выполнении, подумайте, как он будет справляться с подобными ситуациями, будучи взрослым.

14. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, **как и постоянная похвала.**

15. **Перейдя в среднюю школу, многие подростки начинают хуже учиться. Это важный этап,** обратите на него внимание. Причин может быть несколько. А) ребенок взрослеет, начинают доминировать коммуникативные интересы над учебным. Б) первая учительница снисходительно относилась к шалостям, новые учителя требуют большей дисциплины. В) Вы много помогали в младшей школе и решили, что дальше ребенок должен справляться сам. Г) произошли какие-то важные или даже травматические события в жизни подростка или семьи. В любом случае, стоит обратить внимание на снижение успеваемости, оказать подростку посильную помощь, при неэффективности обратиться к психологу за советом и помощью.

16. В подростковом возрасте появляются перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой. Ребенок, подросток часто не понимает, что с ним происходит, он ищет виноватых в своем плохом настроении и находит – в своем окружении: школа, родители, или в самом себе. Принятие подростка в период эмоциональных срывов – непростая, но очень важная задача родителей.

17. Подростки все больше времени проводят со своими сверстниками. Компании бывают разными – некоторые компании возникают из школьной дружбы, иногда подросток вливается в компании по интересам; подростки, много времени проводящие во дворе, включаются в дворовые компании, которые часто опасны наличием в них криминальных элементов, подростков, употребляющих психоактивные вещества. Занятость подростка в кружках и секциях помогает: а) структурировать свободное время подростка, б) повышать самооценку, так как развиваются умения, которых нет у одноклассников, в) находить друзей среди подростков, занимающихся тем же делом.

18. Стремление стать взрослым – характерная черта подросткового возраста. Появляется она и у младших подростков. Существуют традиционные представления в обществе, определяющие взросление. Среди них такие фразы, как: «Детям курить нельзя» и «Когда станешь взрослым, тогда и будешь пить алкоголь». Эти фразы у подростков вызывают желание попробовать стать взрослыми раньше времени, приобщиться к миру взрослых через сигареты или употребление алкоголя. Особенно «ценным» оказывается опыт, приобретаемый рядом со взрослыми.

19. Младший подросток еще в значительной степени зависим от мнения родителей. Он достаточно неуверенно чувствует себя без родительской поддержки. Именно поэтому родители довольно сильно могут влиять на занятость младшего подростка, его окружение, его учебу. Важно понимать, что перейдя из младшей школы в среднюю. Он не становится взрослым и полностью ответственным за учебу. Стиль отношений, когда родители достаточно времени проводят с подростком, когда они адекватны в требованиях и выполнении обещаний, является самой лучшей профилактикой аддиктивного поведения.

Старший подростковый возраст.

Родители хотят, чтоб их дети выросли успешными, здоровыми и счастливыми. Иногда они для этого отдают ребенку все свободное время. Или тратят много денег на его вещи, питание, развитие, досуг. Многим родителям удается вырастить ребенка свободным, самостоятельным, способным принимать решения и отвечать за себя и за других. Однако, не всегда получается именно так. Родители жалуются, что подростки не уважают старших, совершают глупые поступки, говорят неправду, употребляют алкоголь и наркотики. Что можно сделать, чтобы предупредить такую ситуацию или хотя бы иметь возможность выйти из нее наиболее щадящим способом?)

1. Помните, что в подростковом возрасте авторитет сверстников порой выше авторитета родных. Это закономерность, такое случается довольно часто.

2. Стоит прислушаться, на чье мнение, кроме Вашего, подросток опирается, постараться понять, чем эти люди привлекают подростка. Даже если Вас пугают новые люди и новые идеи, стоит спокойно обсуждать все новое с подростком – это верный путь, что он не закроется от Вас и в дальнейшем сможет выслушать Вашу точку зрения.

3. Если Вам кажется, что подросток не обращает внимания на Ваше мнение, помните, что в глубине души он ценит родных и те правила, которые когда-то вводились в семье. Однако, особенность подросткового возраста такова, что он хочет все перепроверить.

4. Позаботьтесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с подростком, так как он подвергает сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать подростка. Говорите о людях, значимых для него, реалистично, отмечая их слабые и сильные стороны.

5. Помните, что если Вы говорите подростку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает, и, скорее всего, уже узнал; б) он будет считать, что тоже имеет право говорить неправду, в том числе и Вам; в) возможно, он уже привык к Вашей неправде и копирует Ваше поведение.

6. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких подростку людях (папе, маме, бабушке или дедушке, других людях), он расстраивается, а иногда и злится, не говоря Вам об этом. Если родственники ему важны, он может выстраивать двойные отношения: с Вами – как будто того родственника нет, с родственником – как будто он не знает о Вашей неприязни. Двойные отношения формируют скрытность, подталкивают к обманам. Если Вы хотите, чтобы подросток был открыт с Вами, будьте готовы обсуждать с ним сильные и слабые стороны окружающих его людей (включая как родственников, так и Вас) и его самого.

7. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же вы выбрали ему в родители именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу. Иногда говорить о родственнике, который «сидит в печенках», помогает юмор. Подростки прекрасно на него реагируют, а юмор позволяет в мягкой форме выразить любые негативные чувства.

8. Никогда не переносите негативные черты родственника на подростка: «ты такой же лгун как отец (мать)». Если подросток злится на Вас, он постарается стать похожим на родственника, с которым Вы в ссоре, примеряя на себя как позитивные, так и негативные его черты.

9. Выполняйте обещания, данные подростку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

10. Договаривайтесь с подростком. Подросток ценит договор, так как это средство влияния на окружающих. До этого у него были только просьбы, требования и скандалы, а тут появляется новый способ, когда получение желаемого зависит не только от взрослых, но и от него. Договор – это обмен потребностями: выясните у подростка, что ему нужно. Это может быть желание играть в компьютерные игры дома, или поездка к другу, деньги. Сообщите подростку, что нужно Вам. Например, убирать комнату, или сообщать Вам, если он задерживается, или помощь в хозяйственных делах. Договоритесь на взаимное выполнение обещаний. Если подросток выполнил договор, обязательно выполните свою часть; если не выполнил – не уступайте ему в данном

случае. Он должен знать, что выполнение обещаний – процесс взаимный. Если у вас не получается договариваться, обратитесь за помощью к психологу.

11. Помните, что договор – это не способ достичь чистоты в комнате или в квартире. Договор – это обучение подростка на коротких примерах помнить о своей ответственности.

12. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту подростка от наркотиков. Если подросток часто находится в плохом настроении, вял, ворчлив, пассивен, стоит выяснить причину. Может быть, плохое настроение связано с низкой самооценкой, неуспешностью, постоянным Вашим недовольством или конфликтами в семье. Подростку важно помочь научиться выходить из плохого настроения самостоятельно, тогда более вероятно, что он не будет использовать психоактивные вещества как лекарство от депрессии.

13. Если подросток не привык отвечать за свои поступки, если он не думает, как будет выбираться из кризисных ситуаций, потому что родители всегда это делали за него, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Ведь он привык, что все вопросы решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности, если что, родители тоже спасут. Помогайте ему справиться с кризисами, но не спасайте в каждой мелкой ситуации – пусть он научится отвечать перед учителями за прогулы и двойки, будет поставлен в неприятную ситуацию беседы с тренером, который требует ответственного отношения к занятиям. Обучайте его, как справляться с трудностями, но не делайте это за него.

14. Научите подростка ответственности за свои дела (уроки, спорт), не вступайте с ним в сговор, когда он просит позвонить тренеру и отменить тренировку, потому что во дворе интересный футбол. Помните, что он провоцирует Вас на обман и потом сам напомнит Вам, что Вы тоже обманываете.

15. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, как и постоянная похвала.

16. Перейдя в старшую школу, многие подростки начинают задумываться, куда они пойдут после школы. Поддерживайте в них интерес к выбору профессии, обсуждайте с ними, но оставляйте их постоянно в состоянии выбора, чтобы даже ваше совместное решение на последнем этапе принимал он сам. Это придаст ему больше собственной значимости в случае удачного выбора и избавит Вас от обвинений, что «вы меня туда засунули», если выбор будет неудачен.

17. Для подросткового возраста характерны перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, он ищет виноватых в своем плохом настроении и находит – в своем окружении: школа, родители, или он сам. Принятие подростка в период эмоциональных срывов – непростая, но очень важная задача родителей.

18. Подростки все больше времени проводят со своими сверстниками. Компании бывают разными – некоторые компании возникают из школьной дружбы, иногда подросток вливается в компании по интересам; подростки, много времени проводящие во дворе, включаются в дворовые компании, которые часто опасны наличием в них криминальных элементов, подростков, употребляющих психоактивные вещества. Занятость подростка в кружках и секциях помогает: а) структурировать свободное время подростка, б) повышать

самооценку, так как развиваются умения, которых нет у одноклассников, в) находить друзей среди подростков, занимающихся тем же делом.

19. Стремление стать взрослым – характерная черта подросткового возраста. Существуют традиционные представления в обществе, определяющие взросление. Среди них такие фразы, как: «Детям курить нельзя» и «Когда станешь взрослым, тогда и будешь пить алкоголь». Эти фразы у подростков вызывают желание попробовать стать взрослыми раньше времени, в том числе, приобщиться к миру взрослых через сигареты или употребление алкоголя. Особенно «ценным» оказывается опыт, приобретаемый рядом со взрослыми.

20. Не секрет, что многие подростки «пробуют» алкоголь и наркотики. Эта опасность в наше время существует среди различных контингентов – от гимназий и лицеев до коррекционных школ. На первом этапе защитой от опасностей психоактивных веществ могут стать: а) память о предостережениях родителей или обещания, данные родителям. Это действует, если к подростковому возрасту сохранены доверительные отношения в семье. б) способность осознать последствия. Формируется только при обучении ребенка в более раннем возрасте проговаривать вслух различные сложные или чрезвычайные ситуации. в) хорошая самооценка подростка. Такой подросток не будет употреблять только для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах товарищей, г) выбор компании. Если в компании подростка не принято употреблять наркотики, опасность употребления подростком наркотиков значительно снижается.

21. Для подростка, который однократно попробовал алкоголь или наркотики, опасным является а) спокойное отношение родителей к инциденту: «дети балуются», «вся молодежь такая», б) эмоциональная нестабильность подростка, плохие отношения в семье и убеждение подростка, что действие алкоголя или наркотиков снимает душевное напряжение. в) безнадзорность, когда родители не только не в курсе жизни ребенка, но и не замечают изменений, которые с ним происходят до первых краж или вызова в милицию.

22. Если подросток изменился в поведении, стал скрытен, агрессивен к родителям, сменил состав друзей, периодически находится в эмоционально необычном состоянии (возбужденном или погруженном в себя), если нарушен прежний контакт между родителями и подростком, если из дома пропадают деньги и вещи, стоит задуматься о причине перемен. Наркотики – одна из возможных причин. Консультация у психолога и нарколога может прояснить ситуацию, помочь разобраться в изменении состояния подростка, оказать адекватную помощь.

23. Если подросток уже принимает наркотики или родители предполагают, что у подростка появились наркотики, но он сам отказывается говорить на данную тему, родители могут обратиться к психологу без подростка. Психолог, побеседовав с родителями, поможет им выстроить отношения таким образом, чтобы консультация подростка у психолога или нарколога стала возможной.

24. Признание проблемы – первый шаг к решению проблемы.

Диалог с родителями: как уберечь детей от вредных привычек, связанных с употреблением алкоголя, табака, психоактивных веществ

Информационные материалы для родителей

Уважаемые родители!

У наших детей в современном, быстро меняющемся обществе много проблем. Цель создания пособия – помочь родителям справиться с проблемами приобщения детей к употреблению вредных веществ, которые приводят к зависимости. А любая зависимость – это несвобода. Мы хотим видеть своих детей свободными, здоровыми, сильными, разумными, способными состояться и стать успешными.

Пособие «Диалог с родителями: как уберечь детей от вредных привычек» представляет собой систему рекомендаций по профилактике употребления алкоголя, табака, психоактивных веществ учащимися 1–11-х классов. Вы сможете воспользоваться предложенными материалами на свое усмотрение в связи с ситуативно сложившимися обстоятельствами в школе и семье.

Мы будем рады, если это пособие поможет вам добиться реальных результатов, чтобы наши дети росли здоровыми, свободными, счастливыми.

Рецепт счастья:

Возьмите чашу терпения,

Влейте в нее сердце, полное любви,

Посыпьте добротой,

Плесните юмора

И добавьте как можно больше веры.

Все это тщательно перемешайте,

Намажьте на отпущенный вам кусок жизни

И предлагайте каждому, кого встретите на своем пути!

Анна Леун

К чему вам — родителям, живущим в благополучной семье, с обычными, вполне благополучными детьми, такая информация?

Вы никогда не сталкивались с этой проблемой и, вероятно, никогда и не столкнетесь. Вероятно...

А что если вы сами попробуете оценить эту вероятность. Ведь, как уверяли классики, «статистика знает все».

Психологические особенности младших школьников

Многочисленный опыт работы и ежегодные диагностические исследования педагогов-психологов среди учащихся школ Выборгского района позволяют утверждать, что первая проба табачной и алкогольной продукции приходится на младший школьный возраст, т. е. снижается возраст потребляющих психоактивные вещества (далее – ПАВ).

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование самостоятельного мышления, внутреннего плана действия, начинает развиваться способность к рефлексии (осмысление своих собственных действий). Именно поэтому в этом возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения других людей, воспринимать мир в полярных категориях «хорошо — плохо», «правильно — неправильно». А так как у детей ярко выражена связь с родителями, мнение и авторитет родителей являются для них приоритетными.

Важно понимать, что дети, которые в младшем школьном возрасте не соблюдают правильный режим дня, например, мало спят, в 2 раза чаще начинают курить, употреблять алкоголь и другие вредные вещества, чем их сверстники, соблюдающие режим. Все связано с тем, что проблемы со сном являются показателем скрытой тревожности и агрессии, поэтому родителям не надо оставлять без внимания нарушения сна у ребенка. Когда заняться нечем, у детей может появиться интерес к сигаретам, к алкоголю и другим вредным и пагубным веществам, являющимся угрозой для здоровья наших детей.

Факторы, способствующие формированию зависимого поведения у младших школьников:

- Активное курение мамы во время беременности способствует тому, что предрасположенность к курению у ее ребенка будет сильнее, чем у некурящих родителей.
- Если оба родителя курят, у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от никотина. Когда такой ребенок вырастает и пробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростков из некурящих семей.
- По результатам исследований наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один взрослый.

Советы родителям младших школьников

- Помогите ребенку стать собой. Не ждите, что ребенок будет таким, как вы, не стремитесь воплотить в нем свои мечты.
- Учите на своем примере. Если вы курите, вы не сможете доказать, что ребенок не должен этого делать.
- Ваши требования должны быть постоянными: ребенок вас не поймет, если сегодня можно, а завтра нельзя.
- Ваши требования должны быть выполнимы: невозможно, к примеру, одним усилием воли научиться завязывать шнурки.
- Никогда не говорите, что ребенок неуклюж или глуп: он в это поверит и перестанет проявлять себя, опасаясь насмешек.
- Контролируйте свободное время ребенка (где и как его проводит).
- Нельзя наказывать за то, что ребенок сделал нечаянно: разбил тарелку или порвал штаны.
- Не используйте в качестве наказания домашние дела: они будут восприниматься как кара, и ребенок станет их избегать.
- Хорошо, если у ребенка есть своя комната, пусть в ней все будет устроено так, как нравится ему. Если такой возможности нет, должен быть стол или шкаф, где он может хозяйничать.
- Никогда, даже в шутку, не говорите, чтобы ваш сын или дочь убирались из дому. Ребенок должен знать, что это его дом, где он дорог такой, какой есть.
- Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если они вам кажутся пустяковыми: ему нужны ваше понимание и сочувствие.
- Контролируйте, как ребенок расходует карманные деньги и другие средства.
- Учите ребенка дружить, интересуйтесь его друзьями, искренне радуйтесь их успехам и огорчайтесь поражениям. Приглашайте друзей сына или дочери в дом: это важный момент в их самоутверждении.
- Не делайте замечаний при посторонних или тем более при его друзьях. Сдержитесь, выскажитесь наедине, пощадите его самолюбие.
- Какие бы ни были у ребенка проблемы, от вас он должен услышать: «Мы вместе все проблемы решим». В родителях ребенок должен видеть самых близких, верных и лучших друзей.
- Любите своего ребенка таким, какой он есть, общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это счастье.

Ребенка надо не только кормить, но и слышать, стараться понять, любить, а значит – беречь.

Психологические особенности подросткового возраста

А что же делать, когда ваш ребенок вошел в стадию подросткового возраста? Теперь ваше мнение неавторитетно, а вы являетесь раздражителем для своего ребенка. И я, как мама, папа, задаюсь вопросом: что этому способствовало? А все дело в том, что у подростков «чувство взрослости» — особая форма самосознания, которая определяет основные отношения подростков с миром. «Чувство взрослости» появляется в потребности

равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряют негативные черты подросткового кризиса. Еще одной характеристикой подросткового периода является «стремление экспериментировать», используя свои возможности, – это самая яркая особенность подростков.

Агрессия у подростков – один из способов проявления активности. Необходимо стремиться к тому, чтобы свободное время подростка заполнялось, по-возможности, конструктивными формами времяпровождения. Поэтому по окончании учебы необходимо обязательно предлагать подросткам вариативные формы внеурочной деятельности (занятия спортом, музыкой, рисованием). Главной ошибкой родителей является то, что при воспитании не учитываются особенности подросткового возраста.

В возрасте от 13 до 15 лет у подростков наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности, они легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием, поэтому начинают громко говорить, хохотать. Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности), возрастает обидчивость, раздражительность, даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Хотя интерес к школе и общению со взрослыми снижается, подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми. Если такой возможности у ребенка нет, у него могут возникать депрессивные настроения, суицидальные мысли либо резкие агрессивные вспышки, направленные на взрослых.

Социальные факторы, которые провоцируют употребление ПАВ:

- Неблагополучная семья (семья, в которых имеется опыт употребления ПАВ).
- Завуалированная пропаганда ПАВ в СМИ.
- Степень доступности ПАВ.
- Негативное влияние группы сверстников.
- Негативные стили семейного воспитания:
 - 1) *гиперопекающий стиль семейного воспитания* (родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а также в социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него проблемы. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье);
 - 2) *авторитарный стиль семейного воспитания* (родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.
 - 3) *либерально – попустительский стиль семейного воспитания* (гипоопека) непоследовательность в воспитании. Ребенок предоставлен самому себе, родители мало интересуются делами ребенка и не контролируют его.

А теперь обратимся к юношескому возрасту. Какие особенности ему присущи? Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Старшие школьники озадачены своим будущим и болезненно переживают реальные или воображаемые посягательства на их самостоятельность, личностное самоопределение, социальное утверждение. Поэтому они часто производят впечатление агрессивных, неадекватных, грубых, недоступных, неадаптированных.

Нужно учитывать, что между юношами и девушками существуют большие различия в эмоциональных реакциях и самосознании: девушки более чувствительны к мнениям о них, ранимы, острее реагируют на критику, насмешки, более склонны к рефлексии, субъективнее в своих оценках, чем юноши. Юноши объективнее относятся к неприятностям, менее тревожны, реже испытывают страх.

Одна из важных психологических характеристик юношества – самоуважение. Юноши и девушки с заниженной самооценкой, как правило, менее самостоятельны, более внушаемы, неприязненно относятся к окружающим, ранимы и чувствительны к критике, насмешкам. Они тяжело переживают неуспехи в деятельности, особенно если это происходит на людях. Пониженное самоуважение и трудности в общении сочетаются также со снижением социальной активности личности. Эти юноши и девушки реже участвуют в общественных мероприятиях, избегают руководящих обязанностей и соревнований.

Важным моментом этой возрастной стадии является выбор будущей профессии. Отношение молодых людей к той или иной профессии складывается на основе определенных знаний о специфике профессиональной деятельности, положительного или отрицательного эмоционального восприятия всего, что связано с профессией: учета личностных, физических, психических и материальных возможностей.

Признаки наличия негативной зависимости

- Резкий спад успеваемости, прогулы;
- Утрата интереса к прежним увлечениям, учебе и факультативным занятиям;
- Замкнутость, скрытность, а как следствие лживость;
- Жаргонная лексика и позитивные высказывания по поводу вредных веществ;
- Суицидальные мысли, поведение;
- Меняется прежний круг друзей: появляются новые подозрительные друзья;
- Интерес к неформальным объединениям, стилю одежд, наличия атрибутики;
- Резкие беспричинные перепады настроения;
- Исчезновение привычных дорогих вещей из дома и личных вещей подростка;
- Изменение аппетита: либо отсутствует, либо вспышки прожорливости.

Особое внимание следует обратить при появлении непонятных предметов, специфических запахов, хаотичности в вербальном (словесном) и невербальном (жесты, мимика, походка, поза, визуальный контакт) общении,

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит или может соответствовать переменам, характерным для подросткового возраста, но наличие 5–7 сигналов в поведении говорит нам о том, что необходимо усилить наблюдение и интересоваться как реальной, так и виртуальной жизнью подростка.

Если подросток находится в неадекватном состоянии, необходимо

- Убедиться, что нет как прямой, так и косвенной угрозы здоровью ребенка.
- Провести конструктивный диалог: без агрессии, нареканий, ярлыков. В этот момент необходимо дать понять своему ребенку, что совместными усилиями можно найти выход из любой сложной ситуации.
- Убедить подростка в необходимости обращения к специалистам. Быть готовым к новым моделям поведения в семье.
- Быть уравновешенным, настроенным на любую неоднозначную реакцию подростка, демонстрировать личным примером ведение здорового образа жизни.

Кодекс истинного родителя

Разговаривайте друг с другом. У каждого есть потребность говорить – и у детей, и у вас.

Выслушивайте. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали.

Рассказывайте детям о себе. Детям часто трудно поверить, что вы тоже были молодыми.

Умейте поставить себя на их место. Их проблема не уникальна, дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

Будьте рядом. Важно, чтобы дети знали, что вы всегда готовы их выслушать.

Будьте твердым и последовательным. Важно, чтобы ребенок знал вашу позицию, но не выставляйте ему условия, которые не можете реализовать сами.

Старайтесь все делать вместе. Важно проводить время вместе, но не менее важно планировать общие дела для развития круга интересов детей.

Дружите с друзьями своего ребенка. Только в этом случае у вас будет возможность хоть как-то повлиять на то, что происходит.

Помните, что каждый ребенок особенный. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

Показывайте пример. Помните: ваша жизнь – пример для детей!

Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они сами много и с удовольствием читают, несмотря на недостаток времени.

Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.

Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).

Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны употреблять спиртные напитки в своей семье.

Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они должны уважительно и бережно относиться к своим родителям.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей и ребенок встречается с ними в своем доме.

Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они вспоминают о школьных днях с удовольствием и самыми теплыми чувствами.

Только добрый пример отца и матери может дать добрые всходы и уберечь детей от употребления психоактивных веществ!