

# Влияние родителей на формирование здорового образа жизни детей.



# Профилактика наркомании среди подростков.

- Воспитание подростков часто приносит много забот и проблем. Подросток - уже не совсем ребёнок, это почти взрослый человек. Именно так он себя чувствует и всем своим поведением тянется к атрибутам этой взрослости. Подростки демонстрируют независимость и отдалённость от родителей, для них важен авторитет друзей и компании.

# Профилактика наркомании среди подростков.

- Родители всегда будут для ребёнка значимыми людьми, подростки будут слушать мнение и советы взрослых, если разговоры между ними будут происходить без навязывания и нотаций, если дети будут доверять родителям, чувствовать их поддержку.

# Почему подростки начинают употреблять наркотики?

- Чтобы выразить своё сопротивление чему-либо или чтобы шокировать др.;
- Чтобы почувствовать себя своим среди «друзей»;
- Нравиться рисковать;
- Это часть времяпровождения на вечеринке, в компании;
- Чтобы почувствовать себя взрослыми;

- Чтобы уйти от проблем с родителями, сверстниками, учителями;
- Потому что просто скучно;
- Потому что это делают те с кем общается подросток;
- Из-за желания доказать, что за один раз ничего не случится.
- Из-за неумения сказать «НЕТ», отказаться, противостоят другим.

Согласно исследованиям,  
вероятность начала употребления  
наркотиков выше, если подросток:

- недоволен своим окружением,
- любит «приключения»,
- любопытен,
- недооценивает опасность возникновения зависимости,
- считает себя в безвыходном положении.

*Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, покажутся смешными, но для детей они вполне убедительны.*

# Что делать чтобы огородить ребёнка от употребления наркотиков?

- Постоянно общайтесь друг с другом. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, помните, что отсутствие общения с вами заставляет ребёнка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить, «понять» его.

- Выслушивайте своего ребёнка.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребёнка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребёнок выслушал и принял ваши представления о чём – либо.

- Ставьте себя на место ребёнка.  
Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что вы осознаёте на сколько ему сложно.
- Рассказывайте ребёнку о своём детстве, о своих трудностях.
- Будьте рядом.
- Проводите время вместе.
- Общайтесь с друзьями вашего ребёнка.

- Действуйте твёрдо, но решительно. Быть твёрдым – это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, чтобы ребёнок уважал вас. Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, чего вы никогда не сделаете, это подрывает доверие к вам
- Внушайте ребёнку опасность даже однократного употребления наркотиков. Для этого сравнивайте наркоманию с такими заболеваниями, как СПИД, туберкулёз, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного контакта.

- Помните, что ваш ребёнок уникален. Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным, нужным. Когда ребёнок достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениями, повышается его самооценка. А это заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

# Следует насторожиться, если ребёнок...

- Потерял интерес к старым увлечениям (спорту, чтению, музыке...);
- Резко снизил успеваемость;
- Стал часто прогуливать занятия;
- Совершает противоправные действия;
- Часто выпрашивает деньги;
- Часто резок и непредсказуем в проявлении эмоций;
- Раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
- Избегает родителей, участие в семейных делах;

- Стал скрытным, скрывает телефонные разговоры;
- Стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- Стал постоянно лгать, хитрить, изворачиваться;
- Стал безразличным, безынициативным;
- Стал неряшливым;
- Избегает новых знакомств;
- Не ночует дома;
- Проявляет интерес к разговорам о наркотиках;

- Убеждённо отстаивает свободу употребления наркотиков;
- Имеет странные посторонние запахи от волос, от одежды;
- Отмывает, прячет закопченные ложки;
- Имеет чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствует реакция зрачка, покрасневшие белки;
- Частые порезы, синяки, ожоги в районе вен, коричневый налёт на языке;
- Бессонница, повышенная утомляемость сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- Нарушение аппетита, сменяется «обжорством».

Помогите уберечься вашему ребёнку от наркотиков. Если вы не поговорите со своим ребёнком о наркотиках, это может сделать кто-то другой

Ребёнок должен знать:

что вы любите его,

всегда готовы помочь ему,

открыты для разговора с ним,

готовы выслушать и утешить его.