Учебно-методическое пособие предназначено в качестве руководства для родителей, заинтересованных в формировании у детей и подростков устойчивой мотивации здорового образа жизни. В брошюре рассмотрены возрастные особенности отношения подростков к вредным веществам, факторы защиты, учет которых важен в профилактике зависимого поведения. Представлены возможные направления воспитательной работы. Даны основные адреса и телефоны организаций и учреждений, где можно получить экстренную профессиональную поддержку и консультации по проблеме.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни

и позитивных привычек ребенка

Учебно-методическое пособие для родителей

В в е д е н и е

Это учебно-методическое пособие я хотела бы начать с одной притчи. Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянный крик детей. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги «Разве тебе безразлична судьба детей?» — спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить.

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблем связанных с употреблением психоактивных веществ. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с распространителями этих веществ. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов родителей — «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом —профилактикой.

Дорогие родители, вы, безусловно, любите своего ребёнка и поэтому должны знать, что существует много объективных причин, по которым дети начинают употреблять психоактивные вещества, и одна единственная субъективная — отсутствие взаимопонимания в семье и эмоционального тепла со стороны родителей.

Нелады на работе или дома, наличие постоянных проблем — все это давит на нашу психику. Но и у наших детей проблем не меньше. Отвернулась девушка или грубо ответил одноклассник. Кроссовки такие старые, что не хочется их одевать. Получил двойку и переживает перед разговором с родителями и т. п. Однако большинство взрослых считает, что проблемы их детей — мелочи не стоящие их внимания. В результате между детьми и родителями пропадает взаимопонимание и эмоциональный контакт. Мы становимся иностранцами, которые вынуждены вместе проживать. А как можно доверять тому; кто тебя не понимает? Неприятности настолько поглощают внимание ребенка, что ни о чем другом он не может думать. В такой момент может найтись «доброжелатель», который «поможет» справится с тяжелым чувством или скукой. И если ребенок раз и другой будет пробовать, какое либо психоактивное вещество, то он окажется загнанным в угол. Выхода он не видит, ведь у него еще мало опыта и знаний, а к взрослым не обращается, потому что боится и не доверяет им. И тогда он встает на путь, с которого возвращаются единицы, хотя и живет в благополучной семье, как полагают родители.

**Возрастные особенности отношения подростков к вредным веществам**

**10-12 лет**

Эту возрастную группу интересует все, что связано с психоактивными веществами: их возможные действия, способы употребления. О последствиях злоупотребления, возможно, что-то слышали, но всерьез эти сведения не воспринимают. Сами обычно психоактивные вещества не употребляют, с потребителями знакомы немногие. Знания отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

**12-14 лет**

Основной интерес вызывает возможность употребления –— табак за психоактивное вещество не признается. О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые, пробовали не многие из любопытства. Знакомы с потребителями многие. О психоактивных веществах знают много из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведенья недостоверны. Опасность злоупотребления сильно недооценивают. Говорят о проблеме только между собой.

**14-16 лет**

По отношению к психоактивным веществам формируется три группы:

1. «Употребляющие и сочувствующие». Этих интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении, с возможностью и продолжительностью употребления без наличия зависимости. Употребление считается признаком независимости. Среди членов этой группы много лидеров.
2. «Радикальные противники». Их принцип: «Сам ни когда не буду пробовать и не дам гибнуть другу». Многие из членов этой группы считают употребление психоактивных веществ, признаком слабости и неполноценности.
3. Группа, не определившая своего отношения к психоактивным веществам. Значительная ее часть может начать употреблять под влиянием друзей.

**16-18 лет**

Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о психоактивных веществах: они детализируются и становятся более объективными. В группе «употребляющих и сочувствующих» пожинают первые плоды, в связи с чем наибольший интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой употребление психоактивных веществ, считают немногие. Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации.

**Структура факторов защиты**

**В семье**

* Установлены близкие, эмоционально теплые отношения с детьми. Поощряется приобретение знаний.
* Установлены принципы здорового образа жизни. Имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций.
* Родители проводят много времени с детьми. Родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуют их, вместо того, чтобы баловать детей или строить отношения авторитарно.
* Члены семьи заботятся и защищают друг друга. Члены семьи четко видят свое будущее.
* Обязанности в семье распределены посильно.

**В школе**

* Педагоги предъявляют высокие нравственные требования к ученикам. Поощряется выбор цели и ее достижение. Поощряется социально направленная деятельность (альтруизм, умение сочувствовать). Предоставляется возможность:

- раскрыться лидерам;

-научиться принимать решения.

* Учащиеся активно участвуют в жизни школы, класса.
* Учителя имеют навыки социального общения.
* Вовлекаются родители.
* Проводятся различные мероприятия направленные на профилактику употребления психоактивных веществ.
* Персонал школы видит свою роль в качестве заботливых попечителей.

**Среди ровесников**

* Общение строится без потребления психоактивных веществ.
* Уважается авторитет.
* Подростки привязаны к определенной социально полезной группе.
* Ценится уникальность каждой личности, входящей в группу общения.

**В обществе**

* Нормы поведения и политика направлены на поддержку непотребления психоактивных веществ.
* Подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь (помошниками по ведению домашнего хозяйства, санитарами, нянями и т.д.)
* Существует система помощи и социальной поддержки.
* Молодежь вовлекается в деятельность общественных организаций.

**Социальная работа**

* Подростки вовлекаются в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, развлекательного и общественно значимого характера.
* Существует система учреждений и организаций, позволяющая подросткам удовлетворить свое любопытство и потребности в признании, общении, самоутверждении.
* Существует развитая и доступная подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров и т.п.
* **Личностные факторы**

Личностными факторами, препятствующих употреблению психоактивных веществ, являются следующие;

- видение жизненной перспективы;

- высокий самоконтроль, умение взять себя в руки;

- система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;

- способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;

- адекватная самооценка;

- способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;

- здоровое и развитое чувство юмора.

Итак, главное звено проблемы находится в точке противопоставления среды и личности, и окончательный выбор варианта жизни остается за личностью.

**Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет психоактивное вещество, как нужно себя вести**

* Не паниковать, найти смелость признаться себе в том, что ребенок употребляет психоактивное вещество.
* Сказать ему о своих подозрениях.
* Не настраиваться на легкою победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.
* Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.
* Самое сложное — признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля, и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его право — жить так, как он считает нужным, его обязанность — отвечать за свои поступки. Ваше право — сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его
* Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам.

**Что делать, чтобы эти советы вам не пригодились**

* Сделайте ваши отношения в семье более эмоционально теплыми.
* Вводите определенные правила и принципы, которые будут соблюдаться всеми членами в семье. Например: не ругаться матом, вставать не позднее 10:00 независимо от выходных и т.д.
* Воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным — такой вряд ли станет зависимым человеком.
* Чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни — отнюдь не в получении удовольствий.
* С дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и некоторые внутренние органы.
* С малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет».
* Очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является.
* Не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу человека, употребляющего какое либо психоактивное вещество. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, как он не опрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден — значит вооружен.
* Замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело.
* Если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавится от которой очень не просто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.
* И наконец, в семье ребенка должны любить, уважать понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья — это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы не случилось. Все ваши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.
* **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
* Профилактика употребления психоактивных веществ, это чрезвычайно специфическая область образования. Ее особенность проявляется в необходимости проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (12-18 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать. Недостаточная до сих пор осведомлённость в вопросах профилактики употребления психоактивных веществ приводит к тому что соответствующие методы обучения и идеи часто выглядят противоречащими общественным представлениям. Формальное изучение неблагоприятных последствий употребления психоактивных веществ не даёт в подростковой среде позитивного профилактического эффекта. Для профилактики важны мероприятия направленные на развитие гармоничной личности, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными. С целью расширения методической базы для профилактической работы разработана данная брошюра. Главная задача которой — не только информирование, сколько побуждение к размышлению о причинах начала употребления ПАВ, а также нахождение путей и способов разрешения проблемной ситуации. Включение родителей в поднятую нами тему, поможет им отойти от привычных, известных и не всегда эффективных стереотипах воздействия, а подойти к процессу профилактики с учетом возрастных и психологических особенностей детей.