ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ И ДОМА: РАЗГОВОР О ЗАВИСИМОСТЯХ

**Подростковый возраст**

Взаимодействие родителей с детьми в подростковом возрасте сводится к контролю со стороны родителей. Дети хотят расстаться со своим прошлым, желая найти своё «новое лицо». А это может нести с собой разрыв со старыми друзьями, некоторыми учителями и взрослыми.

В этом возрасте для подростков важна сильная эмоциональная поддержка с вашей стороны, А правильная модель поведения будет тем примером, который служит основой для формирования поведения вашего ребёнка.

Подростки обычно начинают пробовать табак, алкоголь или наркотики в 7-8 классе. Будьте уверены, что если вы обсуждаете в семье алкоголь и наркотики, то концентрируете внимание на их быстром, неприятном эффекте.

Информация для старшеклассника, который курит, о том, что у него будет рак лёгких и неприятности с сердцем через несколько лет, обычно не достигает своей цели и не имеет никакого влияния на него. С ним лучше говорить о том, что у него будет неприятный запах изо рта, потемневшие зубы и прожжённая одежда. А также возможно будут трудности в близком общении с любимой девушкой, если ей неприятен запах табака.

Большая часть ваших усилий в эти годы должна быть направлена на усиление у вашего ребёнка мотивации избегания алкоголя и других наркотиков.

**Советы для родителей**

-Очень многие молодые люди начинают употреблять наркотики потому, что их употребляют друзья. Постарайтесь нейтрализовать влияние сверстников своим влиянием. Организуйте совместные семейные праздники, походы в кино, прогулки в лес.

-Усильте введённые ранее в вашей семье позиции противоалкогольных и противонаркотических правил. Акцентируйте внимание на том, насколько непредсказуемый эффект могут оказывать алкоголь и другие наркотики. И хотя многие люди, употреблявшие наркотики, чувствуют себя хорошо, убеждайте вашего ребёнка, что употребление наркотиков очень рискованно, и это плохой опыт, приводящий к изменению всей жизни.

-Познакомьтесь с друзьями ребёнка и их родителями. Во время встреч обсудите с родителями друзей ожидаемую модель поведения ваших детей. Выработайте совместные правила о времени возвращения ваших детей домой, о проведении вечеринок на территории родителей друзей.

- Постарайтесь контролировать местонахождение вашего ребёнка. Если ваш ребёнок в доме друга, будьте уверены, что вы знаете друга и его родителей. Если ваш ребёнок пошёл в кино, необходимо знать — какой это фильм и в каком кинотеатре. Внезапное изменение планов: посещение другого друга или поход в другой кинотеатр, если только это не согласовано лично с вами, не должно остаться незамеченным.

**Практический тренинг**

- Тренируйтесь с ребёнком говорить «Нет», Учите ребёнка узнавать проблемные ситуации. Например: попадание в дом, где нет взрослых, а молодые люди пьют пиво или курят. Определите круг ситуаций, в которых вашему ребёнку могут быть предложены алкоголь или другие наркотики, и заставляйте ребёнка попрактиковаться говорить «Нет». Проговаривайте разные ситуации до тех пор, пока не будете уверены, что ребёнок знает, как отказаться от наркотика и алкоголя и обосновать свой отказ.

***Упражнение №1:*** Обучение сопротивлению наркотикам и алкоголю

10 способов сказать «НЕТ»

1. Спасибо, я буду рад этим воспользоваться, как только мне это
понадобится.
2. Мои родители меня убьют.
3. Если тренер узнает, он заставит бежать меня 20 кругов.
4. В последний раз, когда мама застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
5. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.
6. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
7. Ты надо мной смеёшься, меня не выпускают из дома, даже если я стою рядом с курящими людьми.
8. НЕТ, спасибо, я дождусь, когда мне это будет разрешено законом.
9. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
10. Сейчас не могу, моя моей» обнюхивает меня, когда я прихожу домой.

-Дети в этом возрасте озабочены тем, как их воспринимают другие. Вы можете помочь ребёнку сформировать позитивное самовосприятие: завоевание чувства уважения и компетентности среди сверстников, желание, выглядеть хорошо, чувствовать себя здоровым. В этот период важно участие ребёнка в спортивной секции, что помогает ребёнку хорошо выглядеть в физическом плане.

- В своё свободное время обсуждайте с ребёнком, что он чувствует, что для него важно сейчас. У вашего ребёнка, возможно, есть страхи по поводу возникающей сексуальности, которая отличает его от друзей. Так как подростковый возраст — возраст подготовки к интимным отношениям, у подростков развивается способность любить и быть любимым.

- Периодически просматривайте и обновляйте с ребёнком домашние правила и его обязанности по дому. Ограничивайте его пребывание у телевизора и регулируйте «комендантский час».

***Упражнение №2:*** Попробуйте вместе с подростком записать на бумаге те правила, которые действуют в вашей семье сейчас и обсудить их по предложенной схеме.

1. Являются ли правила справедливыми, а последствия — соответствующими? Подросткам нужно знать, какие последствия ждут их, если она решат не соблюдать правила. Например: «Пришёл поздно — отвечай».
2. Имеет ли смысл ввести дополнительную работу по дому?
3. Следует ли изменить время прихода домой в «комендантском часе»? и т.д.
Объясняйте, чего именно вы ждёте от подростка, чтобы ему были понятны ваши побудительные причины. Иначе ему будет не ясно, откуда взялось это правило. Чрезвычайно полезно послушать, что сами подростки думают о правилах и последствиях.

- Говорите с ребёнком о понятии «дружба». И отмечайте то, что настоящие друзья не будут предлагать и заставлять делать то, что принесёт вред себе, друзьям, и семьям друзей.
- Планируйте совместные (или «контролируемые») вечеринки, для постановки акцента на антиалкогольных правилах. Приглашайте друзей своего ребёнка в гости пить чай или смотреть телевизор.

