Подготовила классный руководитель 7 «а» класса МБОУ СОШ № 2 п. Клетня Брянской области – Фролова Ирина Ивановна.

***Беседа для родителей № 3 «Как повысить самоуважение подростка и помочь ему сделать правильный выбор?»***

**(Из цикла «Как помочь подростку не попасть под влияние табакокурения, алкоголя и наркотиков»)**

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно свя­зана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или зло­употребляющие наркотиками обычно имеют низкое са­моуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоува­жения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно также, как существует пять приемов умения слушать, в «Руководстве для родителей» предло­жены пять принципов формирования самоуважения под­ростка:

* Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что - либо важнее полученных результатов.
* Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить пе­ред собой реальные цели.
* Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам — это глупо» (или: «так делают только дураки»).
* Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который име­ет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполне­нии своих обязанностей, получает чувство удовлетворе­ния.
* Показывайте ребенку, как вы его любите, демонст­рируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя», «Мы гордимся тобой», «Я верю в тебя» по­могут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки рас­пространенному мнению, неполные семьи могут дать ре­бенку основу для самоуважения, так же как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжитель­ные связи между родителями и детьми.

Не забывайте, что, вероятнее всего, ваш ребенок будет перенимать вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на ваше поведение. Вот еще несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков:

* Рассказывайте о своих личных или религиозных ус­тановках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.
* Имейте собственные оригинальные суждения, при­нимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».
* Относитесь с уважением к сохранению своего здо­ровья и ведите здоровый образ жизни.
* Выработайте у себя убеждения и привычки, - и это очень важно! — которые помогали бы вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что ваши жизненные принципы являют­ся ключом к здоровью ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, ког­да окажется в принуждающей его к употреблению алкого­ля или наркотиков ситуации. Ваше отношение к вредным привычкам для ваших детей характеризует количество вы­питого и выкуренного вами. Ваше поведение показывает им, как, когда и где вы пьете или курите. Особенно опас­но бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего пове­дения. Используя некоторые приемы, вы сможете дать хоро­шие модели поведения на вечеринке или семейном праз­днике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алко­гольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей - алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обо­ими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические сте­реотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного ал­коголизма:

* Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Под­ростки могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголиз­мом.
* Необходимо объяснить ребенку (подростку), что ал­коголизм — это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.
* Помогите вашим детям осознать, что они не винова­ты в алкоголизме своих родителей и не несут ответствен­ности за него.
* Обучите детей рассудительности в принятии реше­ний и поступках, привейте им позитивные традиции, при­нятые в вашей семье, и объясните, что они могут и долж­ны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

***Литература:***

* Правовые классные часы в 7 – 9-х классах / Н.Ф.Дик. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 320 с. – (Сердце отдаю детям).