

Памятка для родителей

Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании.

Как известно, подростковый возраст один из самых трудных и переломных в жизни ребенка, перед ним открывается много соблазнов, абсолютно новых, неизведанных вещей, которые обязательно хочется узнать и попробовать.

Подростковый возраст особенно труден тем, что ребенок, в погоне за новыми ощущениями, может начать курить, принимать алкоголь или наркотики.

Вот тут-то и начинается конфликт между вами и ребенком. С одной стороны - выступаете Вы - человек с богатым жизненным опытом и устоявшимися моральными принципами, а с другой - ваш «вчерашний малыш», который смотрит на мир совершенно новым, в корне отличающимся от вашего, взглядом на мир.

Как правило, вашему ребенку становится неприятно оттого, что Вы до сих пор относитесь к нему, как к маленькому, и с высоты уже прожитой юности, не всегда серьезно воспринимаете или игнорируете его мнение.

Принимаете Вы это или нет, но ваш ребенок взрослеет. И решение конфликта между вами зависит лишь от вашей реакции на его взросление. Задумайтесь! Неужели вашему ребенку нравятся бесконечные споры дома?! Он лучше поймет и прислушается к вам, если Вы будете не поучать его, а давать дружеские советы.

Именно в таких жизненных ситуациях, от вас, уважаемые родители, требуется проявить мудрость и терпение. Ведь от вашей реакции зачастую зависит, бросит ли ребенок вредные привычки или отвернется от вас.

В этой брошюре Вы найдете несколько полезных советов о том, как лучше вести себя с ребенком, который попал в зависимость от вредных привычек.

Как бы ни было трудно понять своего ребенка, помните - он ваш, и кроме вас он никому так не дорог.

Сигареты в наше время повсюду. В каждом продуктовом магазине на кассе нестряют разноцветные пачки разной степени легкости и длины на любой вкус. Прогуливаясь по улице, мы видим сотни прохожих с сигаретой в руках. Курят многие: молодые девушки и парни, взрослые мужчины и женщины. Естественно, желание стать взрослым может заставить подростка закурить.

Памятка для родителей

Как правильно себя повести, если Вы обнаружили, что ребенок начал курить?

-Ни в коем случае не ругайте ребенка. В первую очередь попытайтесь разобраться, что толкнуло его на такой поступок. Возможно, Вы или кто-либо из вашей семьи подвержен этой вредной привычке. Если это так, то ни в коем случае не стоит курить в присутствии ребенка!

-Если ваш разговор с ребенком начнется с упреков и криков, то Вы рискуете потерять с ним контакт, он начнет видеть в вашем лице врага и станет искать понимания среди сверстников и, в конце концов, окончательно отдалится от вас.

-Если Вы нашли у ребенка сигарету - проявите спокойствие, и спросите у него, когда он начал курить.

-Из страха подросток может соврать, что сам он не курит, а сигареты его попросил сохранить друг. В этом случае обратите внимание, есть ли запах табачного дыма от него ил и от его одежды.

-Если запах все-таки есть, попытайтесь вывести ребенка на открытый разговор. Скажите ему, что не станете злиться, если он честно признается что курит.

-Попытайтесь объяснить ему, что сигареты - вовсе не шалость, и бросить курить будет очень сложно.

Самое главное - дайте понять ребенку, что Вы его друг и что он всегда может положиться на вас

Пиво официально является слабоалкогольным напитком. От него не наступает такого сильного опьянения, как от крепких спиртных напитков. Именно этим оно и привлекает подростков. Ведь никто особо не обращает внимания, если компания молодежи гуляет с пивом.

Как вести себя с ребенком, если он начал употреблять пиво.

-Не впадайте в панику и не кричите на ребенка, желание выпить пива у него от этого не пропадет. Оскорбленный подросток может продолжать употреблять его на зло.

-Узнав о том, что ребенок употребляет пиво, постарайтесь поговорить с ним, выяснить, есть ли у него проблемы в школе. Возможно, ему просто не хватает вашего внимания.

-Обратите внимание, кто в вашей семье может подавать ребенку дурной пример, иногда употребляя пиво дома.

-Из страха подросток может соврать, что его оклеветали. В этом случае дайте ему понять, что Вы не станете ругаться, если он признается.

- Постарайтесь как можно мягче, без запугивания, объяснить ребенку, какой вред может нанести употребление пива.

-Если у ребенка есть хобби, или какая-либо цель, скажите, что его цель и пиво несовместимы, и что ему нужно выбрать между своими интересами и алкоголем.

Самое главное - дайте понять ребенку, что Вы его друг, что он всегда может обратиться к вам за помощью и советом.

О вреде наркотиков написано практически везде. Однако они необъяснимым способом попадают в руки подростков, что зачастую приводит к тяжелым последствиям.

Памятка для родителей

Как распознать первые признаки наркотической зависимости у ребенка?

-У ребенка часто возникает раздражительность, агрессивность, без видимых на то причин.

-Подросток резко сменил друзей, прежние увлечения больше не интересуют, он становится более замкнутым, скрытым.

-Возрастает потребность в карманных деньгах, при этом, какие-либо приобретения практически отсутствуют.

-Внешний вид и поведение ребенка напоминают алкогольное опьянение, но без характерного запаха.

Признаками приема наркотиков являются:

сильно суженные, или сильно расширенные зрачки, красные глаза, чрезмерная сухость во рту, покраснение, либо бледность кожных покровов, зуд кожи лица, либо кончика носа и за ушами, запах травы, ацетона от одежды, шприцы, иглы, незнакомые пакетики среди вещей.

Заметив у ребенка вышеперечисленные признаки, не спешите ругать и наказывать его. Подростки начинают принимать наркотики от того, что не нашли понимания и дружбы, как со стороны сверстников, так и со стороны родителей. У ребенка могут быть трудности, с которыми ему не с кем поделиться, и прием наркотиков для него - это единственное решение проблемы.

В данной ситуации необходимо вызвать ребенка на открытый разговор и попробовать вместе разобраться с проблемой. Если же он не идет на контакт, необходимо обратиться к наркологу.

Самое главное - дайте ребенку понять, что Вы его друг и в любой ситуации сможете прийти на помощь.

Мы живем в век высоких технологий. Сейчас для поиска нужной информации совсем необязательно часами сидеть в библиотеке, достаточно просто выйти в Интернет.

Действительно, компьютеры значительно упрощают жизнь, с этим не поспоришь. Но есть и обратная сторона медали; вместе с компьютерами в нашу жизнь пришли и компьютерные игры, которые очень нравятся подросткам.

Памятка для родителей

Как распознать компьютерную зависимость у ребенка?

- Хорошее настроение у ребенка, когда он сидит за компьютером, и ощущение раздражения, когда надо заниматься чем-то другим.
 - Невозможность остановить ребенка, играющего в компьютерную игру.
 - Стремление любым способом продолжить игру.
 - Нарушение режима дня; днем - сонливость, ночью - бессонница.
 - Ухудшение успеваемости в школе, безразличие к бывшим увлечениям.
 - Нежелание гулять на улице, если это не поход в Интернет-кафе.
- Заметив признаки компьютерной зависимости у ребенка, не пытайтесь игнорировать проблему, надеясь, что все само уладится. Определите с ребенком время пребывания за компьютером, ставьте будильник для напоминания, что время игры подошло к концу. Найдите общее интересное дело, способное на некоторое время отвлечь ребенка от компьютерной игры.
- Самое главное - дайте понять ребенку, что Вы его друг, который, в отличие от виртуальных, всегда сможет подсказать правильный совет и помочь в трудных ситуациях.