

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Памятка  
«Профилактика вредных привычек  
среди детей и подростков»**

Подготовила: Задорожная Н.Н.,  
инструктор-методист

г. Константиновск  
2018-2019 учебный год

## Уважаемые родители!

Мы уверены в том, что Вы так или иначе, знаете семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали жертвами пагубных привычек. Чтобы вашу семью не пришли эти беды, познакомьтесь с представленной ниже информацией.

### **Причины употребления детьми и подростками алкоголя (энергетических напитков), наркотиков и табака:**

- Желание не отстать от компании.
- Стремление отключиться от неприятностей.
- Любопытство.
- Жестокое обращение подростка в семье.
- Несостоятельность в учебе.
- Эмоциональное отвержение со стороны матери.
- Постоянные конфликты с родителями.
- Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.
- и т.д.

### **Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?**

#### 1. Общение.

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. *Но кто они и что посоветуют ребенку?*

#### 2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

#### 3. Способность поставить себя на место ребенка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда

ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

#### 4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

#### 5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

#### 6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

*Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!*

### **Памятка для родителей по профилактике вредных привычек у детей и подростков**

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между

детьми и родителями в семье. Из-за отсутствия времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.

2. Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.

4. Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение, алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.

5. Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.

6. Будьте бдительны! Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.

*Никто из Вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом или алкоголиком. Все мы надеемся, что чаща сия минет нас. Но всё же будьте начеку. Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.*

## **ПАМЯТКА**

### **Как уберечь детей от наркотиков**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от

этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Что делать, если возникли подозрения?

Не отрицайте ваши подозрения.

Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

### **Это должен знать каждый родитель:**

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен

родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

#### *Борьба с вредными привычками*

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающих ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

— *Нет, я не хочу и вам не советую.*

— *Нет, это помещает моим тренировкам.*

— *Нет, я должен идти — у меня дела.*

— *Нет, это вредно для меня.*

— *Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.*

В вашей индивидуальной ситуации вы можете придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.