

Рекомендации для родителей

**«Говорим с детьми
на
важные темы»**

*(для родителей обучающихся
средней и старшей школы)*

I. Задача родителей

Главная задача родителей - научить детей жить без родителей. Но эта задача подразумевает под собой большое множество пунктов. С одними из самых важных помогут вам справиться данные методические материалы. А именно:

воспитать ответственное отношение к своему здоровью. Объяснить, какие социально поведенческие нормы есть в нашем обществе.

рассказать о негативном воздействии алкоголя и наркотиков на физическое здоровье человека.

способствовать осознанному отказу от любых форм наркотиков.

Сложность данной темь

Главная сложность заключается в пропаганде! Да, в наше время скрытая или неумышленная реклама алкоголя и наркотиков встречается везде: СМИ, фильмы, сериалы, некоторые мультфильмы, чехлы для телефона с листом известной травы, одежда с ним же, песни знаменитых исполнителей, биографии известных людей, которые «слезли и стали бизнесменами». А как действует реклама? По принципу узнавания: «Аааа, я это видел, мне это знакомо, а значит, это НЕ СТРАШНО, БЕЗОПАСНО!!!» Причем выпивка обществом практически не осуждается. Эта проблема стала безобидной особенностью, национальной чертой.

Беседы родителей по поводу алкоголя и тем более наркотиков ведутся зачастую из дикого страха и чувства сильнейшей тревоги. И, как правило, информация детям подаётся неверно. Например:

- Родители запугивают страшными рассказами, что происходит с человеком, который принимает наркотики, как он мучается, и умирает. В таких разговорах упускается самое главное! Не специально, конечно, просто часто родителям кажется, что это не важно.

- Родители рассказывают истории, в которых знакомый или не знакомый, но знаменитый человек употреблял, но бросил и теперь стал «крутым». Так тоже нельзя, потому что, во-первых, таких меньшинство, во-вторых, даже те наркотики, которые называют «легкими», приводят человека к тяжелой зависимости и деградации личности.

- Родители, вспоминая свою бурную молодость, сами позволяют детям выпивать, более того, часто выпивают вместе. «Ведь я не спился, и он не сопьется!», «Лучше дома пусть пьет, чем в подъезде».

- Некоторые родители о наркотиках не рассказывают вообще. Потому что есть такой миф, что «наркотики - это удел богатых, мы не богатые, так что нечего бояться».

Все вышеперечисленные варианты допускают роковую ошибку, которая в итоге может привести к страшной трагедии для всей семьи

!!! Нужно чётко понимать, что эти рекомендации не дают 100% гарантии, что ваш ребенок не станет употреблять наркотики или алкоголь.

!!! Эти рекомендации не предназначены людям с уже имеющейся наркотической и алкогольной зависимостью.

II. Ваше отношение и страхи

Вопросы для самопознания

Ответьте на вопросы ниже. В идеале отвечать письменно в блокноте, и вернуться к этому опроснику после прочтения и проработки всего данного руководства.

- Как вы относитесь к алкоголю/наркотикам?
- Пробовали ли вы алкоголь/наркотики?
- Что вы чувствуете, когда находитесь под алкогольным/наркотическим опьянением?
- Как вы считаете, для чего люди употребляют наркотики/алкоголь?
- Зачем вы употребляете алкоголь/наркотики?
- Считаете ли вы алкоголь более безвредным, чем наркотики?
- Считаете ли вы, что существуют лёгкие и безвредные наркотики?
- Допускаете ли вы мысль, что ваш ребенок пробует алкоголь, наркотики?
- Что вы можете почувствовать, когда узнаете, что ваш ребенок употребляет алкоголь/наркотики?
- Была ли у вас когда-нибудь агрессия, как реакция на невозможность употребления алкоголя/наркотиков?

!!! Если у вас есть сильные страхи в отношении алкоголя или наркотиков (например, у вас в семье кто-то пил}, и вы четко понимаете, что для вас тема алкоголя - триггер, то рекомендуется обратиться к психологу на личную терапию для того, чтобы проработать свои страхи, тревоги и установки

Какие страхи/тревоги есть у вас есть?

Напишите список своих страхов и тревог. Для самостоятельной проработки предлагаю ответить на следующие вопросы:

- Какие страхи реальные, а какие надуманные?
- Что это за страх?
- Для чего мне этот страх?
- В чём ограничивает меня этот страх?
- От чего он меня защищает?
- От чего он меня оберегает?
- В чём его основная задача?
- Как иначе я могу решить эту задачу, кроме как испытывать страх?

Для самостоятельной проработки страхов рекомендуется использовать лёгкую и действенную арт-практику «**Страх с компанией**»

Материалы: рулон фольги (лист бумаги, ручка).

1. Предварительное знакомство с Фольгой. Соприкосновение. Какие чувства эмоции вы испытываете? (2-5 мин).

2. Создаем образ из фольги (взаимодействие - основная работа).

- Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас чувство страха.
- Возьмите фольгу, думая об этом страхе в какой -то ситуации.
- Создайте образ страха (как он выглядит на данный момент).

3. Страх пришел один или с кем-то?

4. Изменяйте при необходимости, добавляйте, взаимодействуйте, создайте команду, если нужно.

5. На белом листе А4 красиво разложите всё так, как Вам нравится.

Далее на вопросы отвечайте письменно:

- Назовите вашу работу, что вы создали?
- Какие чувства у вас вызывала работа, когда вы ее создавали?
- Что вы чувствуете сейчас, глядя на свою работу?
- Как ваше тело реагирует на происходящее?
- Сделайте 3 раза большой вдох, выдох, подышите, попейте воду, пошевелите телом.
- Как чувствуете себя сейчас?
- Кто здесь главный герой? И что он делает?
- Для чего он это делает?
- Как он взаимодействует с другими героями, если они там есть? Как при этом чувствуют себя другие герои?
- Как давно этот страх пришел?
- Для чего он пришел?
- От чего вам нужно отказаться для того, чтобы принять этот урок, ради которого пришел страх?
- За что вам нужно взять ответственность?
- О чём вся техника для вас, и как вы себя чувствуете?
- Вы можете оставить на какое-то время изделие из фольги, а можете его просто выкинуть.

III. Концепция зависимости

Довольно распространенная мысль, которая крепко засела у многих в головах: «В молодости все мои друзья пили, и никто не спился (или спился из всех только один человек)».

То есть получается алкоголь - совсем не так страшён?! Ведь действительно, вроде бы пили все одинаково, а почему всё-таки кто-то спивается, а кто-то нет?! Все дело в том, что у первого была предрасположенность к этому, у второго нет. Мы наследуем не саму болезнь, а предрасположенность к ней.

Например, люди находятся в одинаковых условиях (армия, тюрьма и т.п.), едят одинаковую еду, возраст у них примерно одинаковый. И только у совсем незначительного количества людей появляется язва желудка. Почему так? Потому что именно у них была предрасположенность. Но, если бы они ели другую еду, то язва могла никогда и не появиться.

В чем же суть концепции зависимости (любой: алкогольной, наркотической, игровой и тд.)

Основа основ всего 4 буквы: Б П С Д

Б - Биологическая составляющая жизни человека

П - Психологическая составляющая жизни человека

С - Социальная составляющая жизни человека

Д - Духовная составляющие жизни человека

Структура БПСД должна быть всегда максимально целостной и тогда человек не будет страдать какой-либо зависимостью.

Можно сравнить со стулом: каждая ножка это какая-то важная составляющая часть жизни человека. Сможете ли вы сидеть на стуле с 3 ножками, с 2 ножками, а с 1 ножкой?



Систему БПСД можно представить еще и в виде четвероногого животного. Когда животное станет не таким, когда не сможет двигаться так, как большинство, оно сойдет с пути или найдет себе таких же, которые будут его «понимать», а главное «необижать».

«Пошел не по той дорожке», «Слабый характер», «Связался с дурной компанией» - это всё о том, что в структуре БПСД есть поломка, то есть одна или несколько сфер жизни человека вышли из строя.

Б - биологическая составляющая

Физическое здоровье человека: система внутренних органов, центральная нервная система, гормональная система и т.д., генетика, наличие хронических заболеваний, наследственные болезни - любые предпосылки к тому, что организм может развиваться с некоторыми отклонениями. Например, если папа или мама (дедушки, бабушки) имели проблемы с алкоголем или наркотиками, то риск стать химически зависимым выше

П - психологическая составляющая

Темперамент, характер, эмоции, чувства, стратегии преодоления стрессовых ситуаций и т.д. Это эмоциональный отклик человека на события, происходящие в его жизни. Ощущение неуспеха, желание выделиться среди остальных, неумение говорить «нет», низкая самооценка, чрезмерная активность или, наоборот, апатичность. Всё это формируется в детском возрасте, создавая установки взаимодействия с миром. То есть если подросток не умеет отстаивать свои границы и отказывать, шанс, что он будет «затянут» в плохую компанию выше.

С - социальная составляющая

Социальные роли, поведение в социуме, адаптивность, наличие близких связей, семьи, друзей, качество этих связей, форма ведения диалогов, участие в социальной жизни и т.д. Это то, как человек контактирует с другими людьми, взаимоотношение с социумом. Это очень важный фактор! Большинство нарко и алкозависимых - это бывшие участники «не таких компаний».

Д- духовность

Традиции, цели, индивидуальные смыслы, нормы поведения, религиозные взгляды, мировоззрение, принципы, ценности. Это система ценностей человека, его установки и убеждения, его морально-нравственные взгляды и принципы. Если в семье нет четких правил, родители не прививают правила поведения, не рассказывают о «плохом» и «хорошем», не формируют жизненные цели, то шанс оказаться в компании зависимых выше, чем у человека из семьи, где есть порядок, мораль, культура, принципы т.д.

Нельзя выделить только генетику основой зависимости. Также как нельзя сказать, что социум решает. Есть зависимые, близкие которых никогда не употребляли алкоголь и наркотики, а есть те, которые имеют деструктивные семьи с алкоголиками, однако они сами не становятся зависимыми. Но, чем больше функций из системы БПСД в сбое, тем больше риск развития зависимости.

Лечение зависимости - это восстановление структуры БПСД. Профилактика зависимостей - это поддержание БПСД в норме.

Будет сложно транслировать детям о вреде алкоголя, курения или наркотиков в семьях, где родители сами их употребляют. Напомню английскую поговорку «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя, они все равно будут похожи на вас». Но даже если у вас в семье никто не курит и не пьет, это не гарантирует, что вашему ребенку не предложат попробовать «что-то веселое» сверстники.

!!! Именно поэтому профилактические беседы обязательно нужно и важно проводить!

IV. Доверительные отношения

Именно родителям предстоит обучить детей правилам поведения и правилам безопасности, привить нравственные и моральные ценности.

Наличие доверительных отношений между родителями и ребенком – еще один важный нюанс. Если таких отношений нет, то не нужно заводить разговор о вреде наркотиков. Он может иметь обратное действие.

Для выстраивания доверительных детско-родительских отношений с ребенком (от 6 лет), можно применить технику «5 минутное молчаливое слушание»

Вам понадобятся песочные часы на 5 минут. Скажите ребёнку, что, пока сыпятся песчинки, он может вам говорить всё, что угодно, про кого угодно, абсолютно любыми словами, а вы не будете ничего комментировать ни сейчас, ни потом. Вы можете только мимикой и жестами показывать свои эмоции по поводу того, что вы услышали. Эту технику желательно использовать каждый день. Она позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности и доверять вам. Для родителей это, прежде всего, диагностическая техника: вы сможете всегда отслеживать, что необходимо с ребёнком обсудить, чему необходимо научить, где поддержать.

!!!После этой техники не надо обсуждать ни с ребенком, ни с кем-то другую информацию, которую вы услышали, даже если это было что-то очень «страшное» Лучше потом как-то незаметно дать ребёнку поддержку, либо какие-то правила.

При необходимости обсудите с психологом ваши дальнейшие действия, но так, чтобы ребенок не слышал!

Хвалим ребенка

Чем старше становятся наши дети, тем меньше мы их обнимаем, целуем, говорим, как мы их любим и как счастливы, что они у нас есть. Но еще реже хвалим.

Попробуйте следующее психологическое упражнение: «**Банка благодарности**»

Поставьте дома трёхлитровую банку, в крышке которой сделайте прорезь. Каждый день пишите на листе, что хорошее сегодня сделал ваш ребёнок, за что вы ему благодарны, за что вы гордитесь. Можете попросить у него тоже написать, за что он сам сегодня гордится, что у него сегодня получилось. Так у вас будет возможность наглядно показать ребенку, какой он замечательный, но самое главное,

вы и сами начнете это замечать и озвучивать своё отношение ребёнку.

Собирая все листочки в прозрачной банке, вы показываете ребёнку, как много он делает - таким образом, повышаете его самооценку.

Вместо банки можно использовать прозрачные копилки или можно нарисовать на большом картоне/ватмане ствол дерева и приклеивать на него зеленые бумажки «листочки», на которых будете писать благодарности или то, что у него сегодня получилось.

Личное пространство

Чем старше становится ребенок, тем больше личного пространства ему необходимо.

Главные принципы:

- Своя комната или хотя бы свой угол. Стучитесь и дожидаетесь разрешения войти. Не трогайте личные вещи без спроса.
- В расписании дня ребенка пропишите «личное время» - время, когда ребёнок сам решает, чем он будет заниматься, даже если это «ничего неделание» (дети тоже устают!)

Доверие

Доверяйте своему ребёнку!

- Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи так, чтобы и у ребёнка обязательно было какое-то ответственное дело.
- Очень здорово если у вас получится ввести традицию: семейный совет. Это когда все члены семьи в конце недели садятся в круг и обсуждают то, что у каждого случилось: хорошее и плохое, каждый (и ребёнок тоже) может дать какие-то рекомендации, и при необходимости просто поддержать.
- Помимо семейного совета здорово было бы иметь какие-то семейные традиции/общие хобби. Например: каждые выходные ездить в новое место или готовить что-то всем вместе или по пятницам вечером играть в настольные игры.
- Старайтесь хотя бы один раз в день собираться всей семьёй за столом (завтрак или ужин).

Принятие

Очень важно принимать своего ребенка таким, какой он есть, не пытаться его переделать.

Проделайте следующий тест: *выпишите на листок 20 качеств, которые вы хотели бы видеть в своем ребёнке. После этого возьмите*

фломастер и поставьте галочки напротив того качества, которое уже есть у вашего ребенка. Если получилось примерно одинаковое количество, значит, вы действительно принимаете своего ребенка таким, какой он есть. Если галочек в разы меньше, значит, что вы совершенно не знаете своего ребенка.

В этом случае очень рекомендуется с ним начать знакомиться: попросите его поставить любимую музыку, узнайте, что он любит есть, какой у него любимый цвет, какой герой из фильма ему нравится и почему и т.д. Есть хорошее упражнение для родителей

Попросите ребёнка из лего, пластилина, фольги и других материалов создать аватара и наделить его какими-то сверхспособностями. Когда фигура будет закончена, узнайте у ребенка, что умеет этот аватар, для чего он необходим, какими способностями он обладает, а если бы у ребенка были такие же сверхспособности, то как он использовал бы их в жизни?

Игра на сближение.

Напишите на листочках различные вопросы. Сверните их трубочкой и положите в коробочку. Доставайте вопросы по очереди и отвечайте на них.

Примерные вопросы:

- *Что бы ты сделал, если бы выиграл в лотерею миллион? На что бы его потратил?*
- *Чего ты боялся, когда был маленьким?*
- *Какая у тебя была любимая игрушка?*
- *Какую суперспособность ты бы хотел приобрести?*
- *Что бы ты хотел изменить в своей комнате?*
- *Какие желания ты бы попросил исполнить джинна, если бы нашел волшебную лампу?*
- *Как бы ты провел день, если бы стал невидимкой?*
- *Какое необычное животное ты бы хотел завести?*
- *Какую книгу ты сейчас читаешь, о чем она?*

Эмоции

Конечно, очень важно не обесценивать чувства ребёнка, его переживания. Нужно дать ему возможность проговаривать свои эмоции здесь и сейчас. Да, возможно не очень приятно, что ребенок злится здесь и сейчас, но он имеет на это право! То, что вы родитель, не означает, что у вас есть какой-то иммунитет от злости ребенка.

Необходимо обучить его экологичным и социально приемлемым способам выражать свое недовольство. Старайтесь использовать «Я

сообщения» вместо «ты сообщения». Помните, что хоть агрессивное поведение и кажется «плохим», на самом деле оно сигнализирует нам о том, что границы ребенка были нарушены, что на него давят и т.д.

Нельзя подавлять гнев ребенка!

Иначе он просто не сможет сказать никому «НЕТ»!

Ведь именно эмоция гнева позволяет говорить «НЕТ!»

Так же родители иногда стыдят детей за чувство страха. В итоге ребенок может разучиться слышать сигналы своего тела во время опасности: сердце часто бьется, дрожь по телу, хочется в туалет, потные ладони и т.д. А ведь страх – это сигнал о приближающейся опасности, благодаря страху у нас есть возможность выжить в опасной ситуации, поскольку весь организм мобилизуется, чтобы спасти себя.

Поддержка

Бывают моменты, когда очень грустно, нет настроения и сил, нам кажется, что ничего не получается. Ребенку необходимо транслировать, что вы всегда ему поможете, поддержите его, чтобы не случилось, вы не отвернетесь от него. Очень важно не воспитывать ребенка из чувства «страха», если ребенок будет бояться наказания, то вряд ли в будущем обратиться к вам за помощью!

Игра «Поддержка»

Предложите ребенку что-нибудь сделать. Например, нарисовать круг. Но перед тем, как начать рисовать, ребёнок должен сказать вслух «у меня не получится», а вы на каждую его такую реплику должны поддерживать его, мотивировать, верить в него.

После обсудите с ним:

- Что ты чувствовал, когда слышал поддержку?
- Поддерживаешь ли ты кого-нибудь когда-нибудь?
- Поддерживают ли тебя твои друзья?
- Ты хочешь, чтобы тебя поддерживали?
- Как думаешь, почему человеку важно слышать слова поддержки?

Планы и мечты

Узнайте у ребенка, какие у него планы, мечты, цели, чего он хочет добиться и кем мечтает стать. Расскажите ему, как вы мечтали, как шли к цели, как счастливы ходить на любимую работу и тому, что у вас есть дети - и всё это возможно, потому что вы любите свою жизнь. Вы её цените.

Предложите ребенку создать коллаж своих желаний. Для этого вам понадобится большое количество разной тематики журналов, газет,

Фотографий. Можно что-то специально распечатать, вырезать какие-то фразы, из букв составить свои слова. Добавьте ленточки, камушки, бусинки, различные украшения, ракушки, какие-то символические вещи. Всё это можно разместить в любом порядке на картоне.

У каждого человека есть мечта. Но, чтобы она сбылась, необходимо не только желать, но и что-то делать.

Обсудите с ребёнком, как он понимает следующие пословицы, фразы и притчу:

- «На бога надейся, а сам не плошай»
- «Каждый человек - кузнец своего счастья»
- «Судьба человека в его руках»
- «Нельзя цепляться за мечты и сны, забывая о настоящем, забывая о своей жизни».

ПРИТЧА «Любитель фиников»

Одна женщина пришла со своим маленьким сыном к мудрецу. «На моего сына напала порча», - сказала она. – «Он ест финики с утра до вечера. Если же я не даю ему их, он поднимает ужасный крик. Что мне делать? Пожалуйста, помоги мне».

Мудрец посмотрел приветливо на мальчика и сказал: «Добрая женщина, возвращайся с сынишкой домой, а завтра в это же время приходи с ним опять»

На следующий день женщина с сыном вновь предстала перед ним. Мудрец посадил мальчика к себе на колени, приветливо заговорил с ним, потом взял у него из руки финик и сказал: «Сын мой, помни об умеренности. Есть на свете и другие очень вкусные вещи». С этими словами он отпустил мать и сына.

Несколько озадаченно мать спросила: «Почему же ты не сказал этого вчера, зачем нам надо было еще раз пускаться в такой далекий путь?»

«Добрая женщина, - ответил мудрец, - вчера я не мог бы убедительно сказать твоему сыну то, что сказал сегодня, потому что вчера я сам наслаждался сладостью фиников».

V. Разговор с ребенком

Большинство родителей обычно начинает разговор о наркотиках и алкоголе без соответствующей подготовки. В результате ребенок может вынести неправильный вывод из разговора, вплоть до того, что он может решить, что это интересно.

Беседа о вреде алкоголя и наркотиков должна проходить без нравоучений. Она должна нести непринужденный характер.

Желательно предварительно поинтересоваться у ребенка, что он уже знает. Родителям стоит быть внимательными слушателями, так как многое ребёнок мог узнать уже из каких-нибудь передач или сверстников.

Самое главное, что ребенок не выйдет с вами на серьезные темы, если у вас с ним нет доверительных отношений! Если у вас авторитарный стиль воспитания или наоборот гиперопекающий, то вряд ли информация, которую вы хотите донести ребёнку, будет им использована в жизни. Поэтому вернитесь к предыдущему пункту, если вы по какой-то причине вдруг его пропустили.

Разговор можно начать так:

«В дыме трубки мы сжигаем наши лучшие минуты и часы, которых нам больше никто не вернет. Как много мы могли бы сделать за это время, и как много прошло мимо нас!»

Марк Твен

- Как ты понимаешь эту фразу?

- Мне кажется, эта потрясающая фраза относится не только к курению, но и к алкоголю, наркомании, гаджетозависимости, игромании и т.д.

*При разговоре с ребёнком наша задача транслировать, что сейчас **МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!***

***Задание:** попросите ребенка подготовить презентация (на компьютере или самому нарисовать плакаты) «почему пить/употреблять наркотики вредно» и рассказать вам. Задавайте ребёнку различные вопросы для размышления, не перебивайте, дослушивайте и высказывайте своё мнение, основанное на опыте и знаниях.*

Ребенок сам задает вопрос

Не важно, сколько лет ребёнку, если он задает вам вопрос - вы **ВСЕГДА** должны дать ответ! Если вы не можете обсуждать какую-то тему, пройдите личную терапию. Если ребенок пришел со сложными

вопросами к вам -это повод для радости. Ведь значит, у вас с ним очень теплые и доверительные отношения.

Как отвечать:

- Конечно, отвечать необходимо, исходя из возраста ребёнка.
- Не нужно его пугаться и начинать угрожать «Еще раз услышу!», «Чтобы близко не подходил!» и т.д.
- Не рекомендуется отмахиваться и предлагать спросить у кого-то другого. Всё-таки эта тема про здоровье и благополучие вашего ребенка, дайте ответ сами. А то ведь «кто-то другой» может не только ответить, но и предложить попробовать.
- Не используйте фразу «Подрастешь - узнаешь». Она ложная и для родителей, и для детей. Информация сама не приходит с возрастом, если её не давать.
- Так уж получилось, что алкоголь и наркотики - это часть нашей сегодняшней жизни, поэтому мы должны рассказывать об этом спокойно и уверенно, четко показывая детям свою позицию на этот счет.

Про привычки

Привычки бывают разные: вредные и полезные. Полезные привычки делают нашу жизнь интересной, счастливой и здоровой. А вредные привычки могут быть губительны не только для какого-то человека, но и для всей планеты (например, бросать окурки на траву, а не в мусорку).

***Задание.** Возьмите 2 шарика. На одном напишите «Полезные привычки», на втором «Вредные привычки».*

Шарик «Полезные привычки» просто надуйте как обычно, ведь ничего вам не мешает, а наоборот полезные привычки придают легкость вашей жизни.

А в шарик «Вредные привычки» засуньте рисунок с «мусорной» едой (фастфудом), сигарету (из пластилина), бутылку (можно использовать камни) и т.д.

Предложите ребёнку попробовать надуть этот шарик. Разница очевидна?

Так и человек, ведущий здоровый образ жизни, имеет больше сил, здоровья и энергии, он весел и счастлив.

Прочтите вместе с ребенком отрывок из "Маленького принца" А. де Сент-Экзюпери

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на

выстроившиеся перед ним армии бутылок - пустых и полных.

- Что ты делаешь? - спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? – спросил маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

- Совестно пить! - объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

Спросите у ребенка, какие впечатление об услышанном. Узнайте, встречал ли ваш ребенок пьяниц в реальной жизни.

Обсудите с ребёнком, что вредные привычки портят наш организм. Ведь природа не создавала человека для этого, поэтому организм часто даёт сбой после регулярного употребления спиртного и наркотиков

Игра «Вредные привычки»

Распечатайте тело человека в разрезе с внутренними органами. Проговорите с ребёнком, что каждый орган очень важен, имеет свою функцию (в помощь энциклопедии по анатомии).

Положите картинку на дно лотка и предложите маленькой пипеткой капать на тело человека обычной водой. Обратите внимание, что не сразу заметны изменения на рисунке, но, если продолжать капать, краска начнет расплываться, а бумага набухать.

!!! И, самое главное, обратите внимание ребёнка на то, что после того, как лист бумаги высыхает, он всё равно остаётся другим, он никогда не станет как прежде!

Задание. Составьте вместе с ребёнком список полезных и вредных привычек каждого члена семьи. Оформите вместе «Трекер (список) полезных привычек». Например, пить стакан воды натощак, делать зарядку, есть каждый день фрукты и т.д. И не забывайте всей семьёй следовать новому трекеру.

Главное помните, что личный пример всегда более нагляден, более усваиваем детьми, чем долгие и умные разговоры. То, что дети видят своими глазами в поведении родителей, всегда воспринимается на подсознательном уровне как правильное!

VI. АЛКОГОЛЬ

Когда и как разговаривать

Со старшими школьниками и подростками говорить необходимо очень осторожно, без нравоучений, угроз. Если никогда ранее не общались на эту тему, то разговор необходимо начинать со слов: «Я знаю, что ты уже взрослый и скорее всего всё это знаешь, но я чувствую, что должна тебе рассказать про ...»

Также желательно перед тем, как начинать что-либо рассказывать, узнать какой информацией уже владеет ребенок, есть ли опыт употребления спиртных напитков.

Иногда родители выпивают сами, но при этом хотят, чтобы ребенок не пил. Подростки особенно могут начать возмущаться в таком случае. Фразу «Потому что я взрослый, мне можно» в этом возрасте желательно не произносить вообще!

Лучше скажите правду: «Понимаешь, когда я первый раз попробовал алкоголь, то люди ещё не выяснили, как разрушающе он действует на организм человека и его психическое здоровье. Я стараюсь отказаться от этого напитка, но не могу, потому что оно вызывает сильнейшее привыкание и именно поэтому я стараюсь уберечь тебя от него. Удовольствие от него совсем не продолжительное, и это ложное удовольствие. Мне бы хотелось, чтобы ты получал удовольствие от самой жизни. Пока тебе не исполнится (столько-то) лет, я несу ответственность за твоё здоровье, поэтому я против того, чтобы ты употреблял алкоголь. А потом я не смогу запрещать тебе, это будет твоя жизнь, твоё здоровье, но сейчас я стараюсь максимально объяснить тебе, что ничего в этом здорового нет».

Для наглядности посмотрите вместе с ребенком видеоролик и обсудите после просмотра:

<https://oum.video/videos/sekrety-manipulyacii-alkogol/>

Необходимо всегда доносить до ребенка, что алкоголь вызывает привыкание.

«Когда человек употребляет спиртные напитки, происходит разрушение психического, физического и морального состояния человека. Под действием алкоголя совершается 90% преступлений, так как человек не в состоянии контролировать себя. Если у тебя есть какая-либо зависимость, то ты становишься заложником. Ради выпивки ты будешь готов на все. От таких людей отворачиваются друзья, близкие, родные. Здоровье будет постепенно ухудшаться. Алкоголик лишен силы воли, и он сам уже не способен бороться с пагубным пристрастием, он

забывает о семье и о работе. Алкоголик не соблюдает установленные нормы поведения.

От алкоголя процветает только алкогольный бизнес. Причем как правило сами производители не злоупотребляют алкоголем, они зарабатывают деньги, а те кто пьют, только тратят».

Объясните, что взрослый - это не тот, который делает то, что запрещено детям, а тот, кто умеет брать на себя ответственность за собственные решения, который может сделать самостоятельный выбор между давлением окружения и уважением к себе.

Застолье

Когда происходит какое-то торжество, где есть спиртные напитки, часто дети начинают просить попробовать «взрослый напиток». В идеале, конечно, нужно транслировать ребенку, что алкоголь его организму сейчас совершенно не нужен.

Не забывайте, что до 18 это не законно. Но если в ваших семейных ценностях это допустимо, то можете предложить попробовать, налив в его бокал немного. Самое главное, транслируйте, что только сейчас у ребёнка есть возможность под присмотром родителей попробовать «запретный плод».

Есть исследования Австралийского национального центра изучения наркотиков и алкоголя, что дети, которые попробовали спиртное первый раз дома при родителях, менее склонны к злоупотреблению алкоголем в будущем.

Но помним про концепцию зависимостей БПСД. Если ребенок не просит, то самим предлагать не надо! Достаточно будет доверительного общения на эту тему.

Ребенок пришел выпившим

Что делать в таком случае:

- Самое главное не начать читать нотации. Вы же понимаете прекрасно, что он ничего не запомнит, да и не особо сейчас себя контролирует.

- Максимально помогите своему ребенку, может нужно дать воды, раздеть, умыть, вызвать рвоту и т.д.

- Обсуждая этот случай не переходите на личности и повышенные тона. Просто обсудите то, что произошло накануне: что и как пили, как он себя чувствовал, понравился ли вкус алкоголя, почему случилось так, что не смог остановиться вовремя.

- Не вешайте ярлыки, называя ребёнка «алкоголиком».

- Говорите «Я сообщениями»: «Я, конечно, была очень расстроена видеть тебя в таком виде», «Я не ожидала», «Я в шоке ...», «Я расстроена» и т.п.

- Если ребенок не предупредил, что придет поздно, то так и скажите, что «Я вчера не спала до 3-х ночи, очень волновалась».

- Объясните ребёнку, что вы прекрасно понимаете, что ему важно общаться с друзьями, но общение должно быть без спиртного. «Так как ты еще несовершеннолетний, я несу ответственность за твоё здоровье».

!!!Важно помнить, что подросток пытается понять, а насколько я взрослый, насколько я могу распоряжаться собой. Также иногда бывает, что подросток употребляет алкоголь, потому что ему кажется, что родители его недостаточно любят, и с помощью алкоголя он пытается подавить одиночество и ощущение ненужности. Вернитесь к пункту про доверительные отношения, чтобы исправить эту причину.

Про друзей

Для ребенка в старших классах важно чувствовать свою принадлежность к группе сверстников, оценка со стороны сверстников играет значимую роль и служит важным условием развития личности. И тут достаточно часто подросткам очень сложно отказать. Также если ваш ребенок застенчив и не очень уверен в себе, то алкоголь может помогать ему раскрепощаться и на время становиться более уверенным. Тут необходимо повышать самооценку. Можете попробовать проработать самостоятельно или обратитесь к психологу за помощью.

Для начала интересуйтесь школьной жизнью подростка, точнее его друзьями. В идеале познакомиться с ними.

Если друзья вашего ребенка вам не нравятся, не нужно говорить ему: «Они плохие, я запрещаю тебе с ними общаться». Этим вы ничего не добьетесь, а только отдалите ребёнка от себя. Лучше сказать: «Твои друзья много пьют и курят. И меня это очень напрягает, потому что я не хочу, чтобы ты начал выпивать и курить».

Вновь обсудить с ребёнком, опираясь на научную базу, почему вы не хотите, чтобы он курил и пил.

Также можно сказать, что каждый человек сам выбирает, пить ему или не пить. Если кто-то из твоих друзей выпивает, это не означает, что и ты должен делать это. Приведите в пример историй из жизни.

Если ребенок стал часто употреблять спиртные напитки в компании сверстников, то рекомендуется обратиться к психологу для

того, чтобы определить причину, почему семейная система привела к тому, что ребенок начал находить интерес в распитие спиртных напитков.

Обсудите с ребёнком отказы:

- Были ли у тебя ситуации, когда тебе хотелось сказать НЕТ друзьям, знакомым, товарищам, но говорил ДА?
- Были ли ситуации, когда ты смог отказать своим друзьям, знакомым?
- Кому тебе сложно отказать?
- В каких ситуациях тебе сложно отказаться?

«Умение человека не согласиться с чем-то, отказаться от чего-то, что-то не сделать - это ПОСТУПОК. И такой поступок требует порой очень большой смелости, храбрости, силы воли и решительности. Хороший поступок - это когда делаешь то, что не вредит ни тебе, ни другим».

Игра «Отказ»

Подготовьте заранее листочки с ответами:

- «Я еще не решил»
- «Я спрошу разрешения у мамы»
- «У меня дела»
- «Нет»
- «Может в другой раз»
- «Не хочу»
- «Меня ждут родители»

Ваша задача: давить на ребенка, чтобы он согласился на ваше предложение. А задача ребенка: устоять на своём - не соглашаться. Если у него не будет хватать слов, он может брать готовые ответы и чётко их произносить.

После игры обсудите с ребенком:

- Сложно ли было тебе отказывать?
- Трудно тебе отказываться от чего-то, когда ты очень сильно это хочешь, но знаешь, что нельзя?
- Какие чувства ты испытываешь, когда отказываешься?

Предложите подростку прямо готовые шаблоны отказов. Ниже прописаны примеры и правила, которые очень хорошо помогают отказывать на манипуляции:

Отказ-соглашение.

Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не дает согласие сразу. Например: «Спасибо, но я сейчас спешу», «С удовольствием, но завтра у меня важное событие». Этот

вариант позволяет избежать конфликтной ситуации

Отказ-отрицание.

Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. Этот вариант резко снижает вероятность получения повторного нежелательного предложения в дальнейшем. Можно даже не объяснять причину отказа.

Отказ-альтернатива.

Это форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение. «Нет, я это не очень люблю. Давай лучше ко мне, поиграем в приставку?!»

Попроси время на принятие решения.

Никогда не бойся просить время, чтобы все обдумать.

Техника заезженной пластинки.

Мягко повторяй свой отказ, как бы собеседник ни пытался на тебя давить. Просто говори одну и ту же фразу с одинаковой интонацией.

VII. НАРКОТИКИ

Когда и как разговаривать

Со старшими школьниками и подростками самое главное - это максимально сохранять доверительные детско-родительские отношения. Если появляется ощущение, что ваши отношения очень ухудшились, то я рекомендую обратиться к семейному и детскому психологам.

В этом возрасте дети уже 100% знакомы с наркотиками и, как показывают исследования, знают большое количество названий наркотических веществ и владеют другой информацией (которой в этом гайде нет!)

Это время конфликта поколений, именно сейчас принадлежность к группе, одобрение сверстников важнее для ребёнка, чем родители. Но, не смотря на то, что они всячески демонстрируют пренебрежение взаимоотношениям с родителями, они по-прежнему хотят, чтобы мы говорили им, как сильно мы их любим, гордимся ими, как рады, что они у нас есть, поддерживали их и предлагали помощь.

Многие родители считают, что наркотики употребляют в основном дети из неблагополучных семей, либо, наоборот, из очень обеспеченных. Но на самом деле, наркотики употребляют люди разного возраста и из различных слоев населения. Как правило, причины иные.

Начать разобраться в распространенных причинах, по которым ребёнок в этом возрасте может захотеть попробовать наркотики:

- Ритуальность. Употребляя наркотические запрещенные вещества, дети чувствуют, что становятся частью «особой культуры». Так как скрытая реклама повсюду говорит, что «это модно, только успешные могут себе это позволить».

- Неверная информация о наркотиках. Да-да! Очень часто родители, когда рассказывают о наркотиках, показывают устрашающие картинки наркоманов со стажем. Показывают, как гниет тело. Но в этом возрасте у ребёнка в окружении может появиться человек, который употребляет наркотики, и у него ничего не гниет, он не выглядит как-то ужасно! Тогда может возникнуть желание попробовать то, чем родители страшили. А когда попробует, на следующий день будет ощущение, что ничего не изменилось, что ничего гнить и болеть не начало. Появляется мысль «родители врут!»

- У ребенка не складываются отношения с друзьями, сверстниками, родителями, родственниками, учителями. Когда ему кажется, что он неудачник. Когда у него слишком много проблем, с которыми он не

может сам справиться. То наркотики в этом случае будут «дверцей в другой мир», где жизнь намного интереснее (прямо как Алиса в стране чудес).

- Любопытство. О наркотиках так много везде говорят и плохого, и хорошего, что ребёнок просто может однажды не устоять.

- Депрессия, суицидальные наклонности могут привести к употреблению наркотиков. То есть ребёнку настолько уже всё равно, он готов умереть, но вдруг решается попробовать, и мир ему показался другим, и он вроде другой.

- Комплексы, душевные переживания из-за внешности, прыщей, из-за отношений с противоположным полом, из-за внутренних физиологических и психологических изменений.

- Давление группы. Когда сверстники настаивают. Или ловят на слабо. Когда говорят, что если не попробуешь, то мы с тобой не будем общаться или будем звать трусом. Друзья говорят, что это весело, а не страшно, что это страшилки родителей.

- Скука. Подросток уже много чего испытал, ищет новые острые ощущения. И после употребления наркотиков замечает, что нет похмелья, как после алкогольной вечеринки.

- Желание получать удовольствие от жизни здесь и сейчас. В этом возрасте дети живут настоящим, они редко размышляют о будущем.

- Так ребёнок может ощущать, что стал взрослым. Демонстрировать свое стремление к свободе и независимости.

- И наоборот, когда ребёнок не понимает смысла его жизни, не может найти своё место в жизни

Если вы готовы начать разговор с подростком, начните как обычно с «Сегодня я хочу поговорить с тобой о наркотиках. Что ты о них уже знаешь? Есть ли у тебя, какие-то вопросы?»

Внимательно выслушайте ребёнка, поблагодарите за доверие.

«Я вижу, что ты владеешь достаточной информацией, но, так как я тебя очень сильно люблю и желаю тебе только здоровой и счастливой жизни, я бы хотела проговорить некоторые моменты про наркотики».

!!! Дальше старайтесь строить общение в виде диалога, а не монолога:

- Ты помнишь, что отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Почему?

- Знаешь примерную стоимость наркотиков? Представляешь, какой это бизнес? Именно поэтому они так активно ищут новеньких и увлекают бесплатной первой дозой.

- Как ты считаешь можно ли наркоманию назвать хроническим

заболеванием? Почему?

- Хотел бы встретиться с человеком, который сейчас находится в ремиссии (не употребляет наркотики) и задать ему какие-то вопросы?

- Если ребёнок ответит да, то нужно организовать такую встречу.

- Почему говорят, что наркотик сильнее тебя, ты всегда ему проиграешь?

- Общался когда-нибудь с людьми, которые принимают сейчас наркотики? Замечал что-то особенное в их поведении?

- Как думаешь, человек, который употребляет наркотики, любит себя?

- А наркоману нужна любовь кого-то?

- Как ты думаешь, много ли людей, которые не употребляют наркотики, будут продолжать дружить с человеком, который употребляет наркотики?

- Как думаешь, наркоман может воспитывать детей?

- Заботиться о ком-то? А наркоман о себе заботится?

- Как думаешь, наркоман счастлив?

- Как считаешь, могут ли наркотики изменить поведение человека? Его характер?

- Ты знаешь что такое «ломка»?

- А вот если у наркомана «ломка», и у него нет денег, чтобы купить себе очередную дозу, что он будет делать? Да, наркоман не только ворует, но и способен совершить убийство.

- Знаешь ли ты болезни, которые могут появиться у человека, который принимает наркотики? От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, лёгких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДОМ и другими смертельными заболеваниями. Причём это не зависит ни от вида наркотиков ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

- Видел когда-нибудь в интернете детей наркоманов? Да, бедные крохи, дети наркоманов, часто имеют врождённые физиологические дефекты, отставание в умственном развитии. Представляешь, даже младенцы могут испытывать «ломку» вследствие отмены наркотика, который организм малыша получал в утробе матери.

- Как думаешь, сколько лет может прожить человек, который употребляет наркотики?

- Знаешь, что наркотики приводят к несчастным случаям? Знаешь какие-нибудь случаи? Это из-за рассеянности внимания, нарушения

координации движения и ориентации в пространстве наркоманы часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, несут угрозу жизни и здоровью других людей.

- Человек, который употребляет наркотики очень меняется! Представляешь, из любящих детей своих родителей, они превращаются в монстров, готовых убить их, если они им не дадут денег на очередную дозу.

- Преследуется ли употребление наркотиков законом?

- Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?

- Можно оправдать человека, который согласился продавать наркотики, чтобы помочь своей семье, которая находится в нищете?

- В чем заключается опасность наркотиков для отдельного человека и общества в целом?

- Как думаешь, возможно ли как-то остановить наркомафию, предотвратить распространение этого зла?

- Что нужно сделать, чтобы наркомания исчезла? (Усилить контроль за оборотом наркотиков, создать неформальное объединение по месту жительства, поскольку речь идет о здоровье всего общества)».

Со старшими школьниками также рекомендуется отрепетировать различные варианты отказа. Уточните сначала у ребёнка, как он поступит в следующих ситуациях, и помогите проработать более подходящий вариант действий.

- *Как ты откажешься, когда твой друг приглашает тебя провести время в компании, где, ты точно знаешь, находится наркоман. Что ты будешь делать?*

- А если на дне рождения друга ты увидел и узнал наркомана.

- Как ты будешь себя вести?

- Представь, что ты оказался в компании, где, возможно, тебе будут предлагать попробовать наркотик. Какие поводы для отказа ты можешь назвать?

- Так получилось, и ты попал на вечеринку, на которой тебе предлагают попробовать наркотики. Какой план ухода оттуда ты бы разработал на случай, если возникнет опасная ситуация?