

# Рекомендации для родителей по профилактике табакокурения и употребления ПАВ, агрессивного поведения детей и подростков.

## Уважаемые родители!

В настоящее время наши дети подвержены особой опасности, которая заключается в распространении проблемы употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Психоактивное вещество(ПАВ) – это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции .

Таким образом к употреблению ПАВ относится табакокурение, употребление курительных смесей, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Существуют ли причины употребления ПАВ детьми и подростками? Психологи выделяют:

Внутренние причины.

1. Желание не отстать от компании, стать «своим» среди сверстников, быть принятыми, понятыми.

2. Стремление к удовольствию. Желание обрести хорошее настроение и душевный комфорт. 3. Чтобы забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей.

4. Любопытство и скука, интерес к «запретному плоду», желание испытать неизведанное. Любопытство.

5. Желание выглядеть взрослым.

Внешние обстоятельства, способные подтолкнуть детей и подростков к употреблению ПАВ:

1. Жестокое обращение в семье.

2. Алкоголизм родителей.

3. Эмоциональное отвержение со стороны родителей (чувство, что мама его не понимает, отвергает).

4. Постоянные конфликты между родителями.

5. Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

6. Реклама в средствах массовой информации, призывающая хорошо провести время и навязывающая мнение, что алкоголь, сигареты – это неотъемлемые атрибуты современного успешного человека.

### **КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства. Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте категорично. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе. Семейные ценности – здоровый образ жизни. Совместный досуг.

Поощряйте участие ребенка в кружках, спортивных секциях. Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право.

#### **Сотрудничество со школой**

**Что такое агрессивность?** Агрессия – это разрушающее поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, вызывающее отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.

#### **Критерии агрессивности.**

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

#### **Как предупредить агрессивное поведение детей и подростков?**

Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка. Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (физические наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.) Говорите о своих ощущениях, чувствах («Я огорчена...», «Я расстроен...») Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

Нужно научиться самим и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки. Наказания не должны унижать ребенка. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после вспышки. Шутка. Доброжелательный тон.

Агрессивное поведение и употребление ПАВ подростками часто связано друг с другом и одно может повлечь за собой другое. Поэтому, если вас настораживает поведение детей, постарайтесь начать решать эту проблему как можно раньше.

К вам на помощь всегда готовы прийти специалисты центра.

**Дорогие родители, успехов вам в воспитании детей!**

- КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА.
- (Ссылка) "Безопасность ребенка в современном мире: психолого-педагогические аспекты"