

Проблемы употребления алкоголя, а так же наркотики, курение очень актуальны в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

### ВРЕДНЫЕ РИВЫЧКИ – ПРОФИЛАКТИКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими вещами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасно для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность.

В сознании ребенка возникает одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно эти противоречия являются основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

В младшем школьном возрасте ребенок проходит через так называемый кризис 7 лет. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю, курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка не сформировался комплекс неполноценности. Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действительно сравнивать его сегодняшние результаты со вчерашними. Наиболее эффективной схемой поведения младших школьников является подражание. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребенок. Чаще всего образцом для младшего школьника являются его родители.

Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу. Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – гиперопека. В этом случае родители с раннего возраста контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗНАКОМСТВА С ОДУРМАНИВАЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Семейная профилактика наркомании должна заключаться не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающую ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Уже в младшем школьном возрасте дети должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим».

Семейная профилактика тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения к самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

### **Уважаемые родители!**

#### **Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:**

1. Сами ведите здоровый образ жизни!
2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!
3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

**ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.**

#### **Стратегия профилактики наркомании в семье.**

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На нас, родителях, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их, когда они нуждаются в нашей помощи.

#### **Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:**

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.
- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.
- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.

- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.
- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.
- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.
- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.
- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.
- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".