

вы подробно опишете ему, что его поза, выражение лица, интонация делают его отказ особенно убедительным.

Важно, чтобы выбранные способы были не агрессивными и не провоцировали группу приятелей. Например, высказывание «Курят только дураки, а я не буду» вызовет скорее агрессивную реакцию группы и желание наказать обидчика. Более удачной может быть такая фраза: «Многие курят, и им даже нравится. Мне не нравится, и я не хочу».

Необходимо формировать у ребёнка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать). Реклама табака и алкогольной продукции действует, в основном, на детей и подростков. Это происходит в силу отсутствия у них критического осмысления красиво оформленных, соблазнительных предложений. **Приманкой служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи.** Привлекают величественные пейзажи, иностранные слова и обещания чего-то необычного: путешествия, приключения, новые возможности.

Дети бессознательно стремятся подражать рекламным «героям» и верят, что приобретение и использование этого товара принесут им обещанное счастье, успех, процветание, красивую внешность, приятное общение и популярность. Дети должны знать, для чего служит реклама, кому это выгодно. Для этого поиграйте в интересную игру: поищите и обсудите возможные приманки и ловушки.

Например, реклама сигарет: на картинке чаще всего — сильный, мужественный, загорелый мужчина с белой улыбкой, на которого очень хочется быть похожим. Это приманка.

Ловушка — человек начинает курить и

покупает сигареты, обогащая фирму, производящую данный вид сигарет.

Кроме того, курение способствует появлению серого цвета лица, жёлтых зубов и уж точно не прибавляет объёма мышцам. Или реклама «продвинутого» пива.

Ребёнок может спросить: «Почему же рекламируют табак и алкоголь, если это опасные вещества?» Ответить можно так: *«Реклама не запрещена. И люди сами должны научиться видеть ловушки, чтобы в них не попадать».*

Есть еще одно, что побуждает детей и подростков употреблять алкоголь и наркотики, — отсутствие сознания ценности человеческой жизни. *Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто и никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку тыл — сделать так, чтобы он всегда знал: он необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитать чувство ценности жизни.*



По дополнительным вопросам обращайтесь в

«Центр диагностики и консультирования "Семья"»,

г. Чита, ул. Ленина 27А,
тел: 41-11-91.

Наш сайт и электронная почта:
[www. http://centr-semya.ru/](http://centr-semya.ru/), semya2003@list.ru

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Центр диагностики и консультирования «Семья»

Навстречу друг другу

Рекомендации родителям

(в рамках профилактики злоупотребления психоактивных веществ)



г. Чита

Легенда 0...

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь... Но он, не обращая внимания на их призывы, ускорил шаг... «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вдвоем вы пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании, алкоголизма. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, бороться с наркодельцами. Заниматься этим должны профессионалы. Задача родителей и педагогов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься - **профилактикой**.

От чего зависит, станет ли ребенок пробовать наркотики? Если ребенок комфортно себя чувствует в семье, то он, скорее всего, не станет употреблять наркотики. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

Как можно поощрять ребёнка к доверительным отношениям?

Приём первый. Покажите вашему ребёнку, что вы его понимаете. Иногда этот приём

называют «отражённым выслушиванием». Он состоит из трёх частей:

- демонстрируйте ребёнку, что вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и так далее),

- позвольте ребёнку выражать его собственные чувства,

- докажите, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть),

Приём второй. Внимательно следите за лицом ребёнка. Часто дети уверены, что успешно скрывают свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение...), но дрожания подбородок, блёк глаз, сдвинутые брови скажут вам иное.

Приём третий. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Приём пятый. Поощряя ребёнка, подерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Как можно повысить самоуважение ребёнка и помочь сказать «НЕТ!» наркотикам?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения ребёнка.

Как помочь сформировать самоуважение вашему ребёнку?

Приини первый. Одобряйте, хвалите ребёнка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Приини второй. Помогайте вашему

ребёнку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Приини третий. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребёнка. Например, лучше сказать: «Я очень беспокоюсь о тебе, когда ты мне не звонишь», чем: «Ты никогда не думаешь о других, ты всегда должен предупредить, когда задерживаешься!»

Приини четвёртый. Показывайте ребёнку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка, слова: "Я тебя люблю" помогут ребёнку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Формирование способности отказа от наркотиков достигается тренировкой конкретного навыка. Подумайте, умеете ли вы сами говорить «Нет!» в различных жизненных ситуациях, если вам действительно не хочется соглашаться. Можно по-разному сказать одно и то же «НЕТ!». Предлагаем вашему вниманию небольшой тренинг защиты (формирование навыков отказа).

Можно спросить ребёнка, как бы он отказывался, если ему предлагают выпить, закурить, попробовать наркотик.

Устройте семейный «мозговой штурм». Вместе с ребёнком придумайте как можно больше способов отказа. Пусть ребёнок выберет те, которые ему нравятся. Предложите всем членам семьи проиграть выбранные способы. Так ребёнок узнаёт о разных вариантах одного и того же способа отказа в ситуации сомнительных предложений. Предложите ребёнку самому проиграть несколько раз каждый способ. Поддерживайте, всодушевляйте его во время «репетиции».

Хвалите, когда ребёнок особенно убедителен, так вы закрепите желаемое поведение: «У тебя отлично получается. Я очень рада. И я уверена, что ты сможешь отказаться». Будет полезно, если