

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.

Дорогие родители, успехов вам в воспитании детей!