**ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Методические рекомендации**

**по профилактике асоциальных явлений**

**в детской и подростковой среде**

 **«Профилактика вредных привычек у подростков»**



**2020 год**

**«Подари себе солнце»**

Подростковый возраст принято считать самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. В этом возрасте в организме подростка происходит перестройка и гормональные изменения. Окружение детей меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения заменяются новыми, взрослыми занятиями. Чаще всего именно в это время у подростков появляются вредные привычки.

Как бы родители не ограждали ребёнка, однажды это может случиться. К подростку могут подойти и предложить попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка необходимо подготовить заранее. Для этого можно воспользоваться простыми рекомендациями.

1. **Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе**

Разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия.

1. **Учитесь слушать**

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из ситуации. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

1. **Давайте советы, но не давите**

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителей, которые сами злоупотребляют курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что все вредные привычки требуют объяснения ребёнку.

1. **Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации**
2. **Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам**

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

1. **Сон – это важно**

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами

Количество сна влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности и продуктивность организма человека. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

*Что делать, если возникли подозрения употребления наркотиков и психоактивных веществ вашим ребенком:*

**1. Не отрицайте проблемы**

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир, ему не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников.

30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.

**2. Неподдавайтесь панике**

Если ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять.

**3. Поговорите с ребенком**

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы стоят за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

**4. Будьте позитивным образцом для подражания**

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

**5. Обратитесь к специалисту**

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит самостоятельно. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут обрести и сохранить в период нелегкой борьбы с болезнью доверительные отношения.

**Профилактические меры.**

Чтобы пагубные пристрастия подростка не стали доминировать, необходимо придерживаться определённых методов воспитания. Профилактика вредных привычек у подростков состоит из следующих шагов:

* **Воспитывайте в ребенке самосознание**. Помогайте ему быть в чем-то выгодно непохожим на других, выделяться. Когда ребенок чувствует свою самодостаточность, ему не нужны другие методы обратить на себя внимание, показаться взрослее или лучше в глазах сверстников и окружения.
* **Воспитывайте уверенность в себе**. Пусть ребенок знает, что ему есть за что любить себя. Он должен испытывать любовь к родителям, друзьям, учителям, животным. Спрашивайте, как он относится к себе, к другим. Тот, кого научили уважать окружающих, не подвержен влиянию со стороны, подталкивающему на формирование вредных привычек.
* **Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни**. Учтите, что ваш пример – основной.
* **Займите время ребенка чем-то интересным**. Можно записать его на секцию, кружок, дополнительные занятия. Это значительно снизит шансы того, что подросток пристрастится к вредным привычкам.
* **Не забывайте, что вы – не только родители, но и друзья для ребенка.** Разделяйте его интересы, добивайтесь доверия, учитесь понимать.

От того, в какой среде живет подросток, как к нему относятся близкие, каким образом он оценивает себя, зависит его подверженность к возникновению вредных привычек.

Дети подросткового возраста особенно восприимчивы к негативному влиянию. Это объясняется в первую очередь тем, что среда, интересы, условия жизни и даже ценности меняются. Цель родителей – проследить за правильной сменой ориентиров, доверять детям, понимать их и как можно больше разговаривать о проблемах, мыслях, желаниях и мечтах.

**Тест для родителей** «**Понимаете ли вы своего ребенка-подростка?».**

Этот тест призван помочь вам определить, насколько хорошо вы понимаете своего ребенка, вступившего в сложный подростковый период. Будьте откровенны, отвечая на вопросы: результаты увидите только вы сами, поэтому у вас нет причины хитрить.

1. Вы всегда стучите перед тем, как войти в комнату вашего ребенка?

А) да -3; Б) иногда - 2; В) нет -1.

2. Вы всегда знаете, чем интересуется ваш сын (дочь): читаете те же книги, смотрите те же фильмы, обсуждаете новинки?

А) да -3; Б) иногда - 2; В) нет -1.

3. Вы раздражаетесь и злитесь, когда ваш ребенок высказывает претензии, настаивает на своей точке зрения, спорит с вами, делает все по-своему.

А) да -1; Б) иногда - 2; В) нет -3.

4. У вас каждый день находится время для разговора по душам с сыном (дочерью)?

А) да -3; Б) иногда - 2; В) нет -1.

5. У каждого члена вашей семьи есть определенные обязанности по дому, вы неукоснительно выполняете свою часть работы и требуете того же от детей?

А) да -3; Б) иногда - 2; В) нет -1.

6. Вы всеми силами добиваетесь от своего ребенка послушания, требуете от него полного отчета во всех действиях, контролируете его?

А) да -1; Б) иногда - 2; В) нет -3.

7. Если вы что-то запрещаете подростку, то обязательно аргументируете свой отказ, объясняете причину вашего нежелания или невозможности разрешить ему что-либо?

А) да -3; Б) иногда – 2; В) нет -1.

8. Вы часто наказываете подростка за провинности молчанием, можете несколько дней не разговаривать с ним?

А) да -1; Б) иногда - 2; В) нет -3.

9. Ребенок рассказывает вам о своих проблемах, спрашивает вашего совета в трудных ситуациях, делится с вами переживаниями?

А) да -3; Б) иногда - 2; В) нет -1.

10. Вы знаете всех друзей и подруг вашего ребенка и с удовольствием принимаете их в своем доме?

А) да -3; Б) иногда – 2; В) нет -1.

11. Вы привыкли все важные вопросы решать единолично, без обсуждения с домочадцами, тем более с ребенком?

А) да -1; Б) иногда – 2; В) нет -3.

12. Вы всегда хвалите ребенка за отлично выполненную работу, успехи в школе, красивый внешний вид?

А) да -3; Б) иногда – 2; В) нет -1.

13. Вы можете признать свою ошибку и извиниться перед ребенком, если виноваты?

А) да -3; Б) иногда – 2; В) нет -1.

У вас есть три варианта ответа:

* да (всегда);
* иногда;
* нет (никогда).

За каждый ответ начисляется 1, 2 или 3 балла. В конце теста подсчитайте количество набранных баллов и посмотрите, что у вас получилось в результате.

Данный тест - это не приговор и не характеристика человека. Результаты теста должны стать для вас предупреждением или полезным советом.

* 13-16 баллов. Вы не понимаете своего ребенка. Не слишком ли вы авторитарны?
* 17-23 баллов. Вы не понимаете ребенка из-за собственного эгоизма.
* 24-30 баллов. Вы хорошо помните себя в подростковом возрасте, однако у вас не всегда хватает терпения и выдержки.
* 31-35 баллов. Вы неплохо ладите со своими детьми, но некоторые их поступки вас расстраивают.
* 36-38 баллов. У вас отличные отношения с детьми.
* 39 баллов. Вы либо идеальный родитель, либо были не искренним, отвечая на вопросы теста.

 Список литературы:

1. Азаров Ю.Л. Семейная педагогика. М., 2003. – 405 с.
2. Алексеев Д.В. Вредные привычки, их негативное воздействие. - М., 2003. – 312 с.
3. Березин С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости (монография), М., 2001. – 191 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1998. – 293 с.
5. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков. М., 1999. – 304 с.
6. Кукушкин В.С. Коррекционная педагогика. - Ростов н/Д, 2002. – 304 с.
7. Леонова Л.Г., Бочкарёва Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебно-методическое пособие, Новосибирск, 1998. – 32 с.

*Автор специалист по социальной работе отделения профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних № 2 - филиал*

*ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный*

 *центр для несовершеннолетних»*

*Пискунова Татьяна Александровна*