**Советы психолога. «Роль родителей в профилактике вредных привычек у подростков».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Самые большие и ценные подарки,*  *которые мы можем дать своим детям, —*  *это корни ответственности*  *и крылья независимости.*  *Денис Уэйтли* |

Сегодня необходимо поговорить о серьезной проблеме вредных привычек у подростков. И, чтобы решить эту проблему, нам необходима ваша помощь – помощь родителей и поддержка.  
 Вникнем в суть притчи, которая возможно поможет решить проблему или поможет найти правильный путь ее решения.

***«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.***

***«Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».***

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

* предотвратить
* спасать

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

|  |
| --- |
| Многие подростки «за компанию» начинают делать много глупостей: курить, пить, пробовать наркотики и т.п. Многие, но все-таки не все. Это пробелы в воспитании или характер подростка? Где, как и когда формируется характер? Корень проблемы во влиянии окружающей среды. Никто из нас не живет обособленно, мы все контактируем с окружением – родителями, друзьями, коллегами, другими пассажирами в транспорте. И мы, безусловно, подвержены их влиянию. На всех льется одна вода – реклама, фильмы, мода, правила социума. Все это нам разрешает иметь вредные привычки и даже призывает к этому, используя скрытые (а порой и очень даже открытые) механизмы рекламы и воздействия на психику.  Но проблема в том, что не у всех есть действенные механизмы фильтрации и защиты от этого потока. Подростки особенно уязвимы в этом плане. У них и так очень восприимчивая психика в этом возрасте, так еще и все вокруг кричат – бери, делай, пробуй, не трусь, будь крут! Конечно, в первую очередь, это задача родителей, школы – научить осознанно вырабатывать свое мнение и не идти на поводу. Это задача взрослых и умных людей, коими, по идее, должны быть родители подростка, использовать особенности характера ребенка для того, чтобы наиболее действенно показать ему суть вещей сегодня и научить находить эту суть самостоятельно завтра. К сожалению, зачастую эти особенности характера становятся обвинением подростку и защитой в свой адрес в устах родителей.  Какую профилактику стоит проводить?  **Первое.**Самая важная и действенная профилактика отклоняющего поведения – это любовь, принятие, открытость отношений в семье. Важно давать понимать ребенку, что до него есть кому-то дело! По-настоящему.  **Второе.** Важно не забывать, что дети – это отражение их родителей. Поэтому собственного примера никто не отменял. Странно, когда курящие и пьющие родители начинают искренне возмущаться и устраивать скандалы на почве того, что их дети всего лишь повторяют их собственное поведение. Родитель требует уважения к себе? Стремится стать авторитетом? Важно понимать, что у любой медали есть и оборотная сторона. И авторитет будет не только помогать в том, чтобы быстрее и легче заставить ребенка вымыть посуду и убрать квартиру, но еще будет своего рода цензором самим родителям. Это груз ответственности. Но это и очень важный элемент той самой профилактики здорового поведения подростка.  **Третье.**Не стоит давить на подростка. Важно ценить его, как личность и уважать. Вместо категоричного «я так сказал, значит так надо!», стоит попробовать просто поговорить с ребенком и обосновать свое мнение. Очень важно спросить и выслушать мнение самого подростка, скорректировав его в нужных местах.  **Четвертое.**Не стоит запрещать гулять, закрывать доступ в интернет, к играм. Нужно говорить об этом. Объяснять и показывать, почему важно и правильно поступать так, а не иначе. Использовать творческий и индивидуальный подход к ребенку.  **Пятое.** Не ругать! Не стоит вынуждать подростка искать ответы на свои вопросы у друзей, товарищей, совершенно некомпетентных в силу своего возраста. А ребенок обязательно пойдет искать ответы на улице, если он будет бояться дома нарваться на ругань.  **Шестое.**Важно, чтобы на видном месте всегда были книги или журналы, в которых подросток сможет сам найти ответы на свои вопросы и почерпнуть нужную информацию. Разговор с родителями – не всегда лучший вариант.  А как установить доверительные отношения с ребенком, чтобы он мог искренне рассказать о своих «делах»? Все озвученные выше рекомендации по профилактике отлично помогут справиться с этой задачей. В целом важно научиться уважать личность ребёнка, выслушивать его проблемы, советовать спокойно, мудро. Создавать все условия для того, чтобы диалог между родителями и ребенком был открытым и честным.  Стоит ли усердно бороться и отгораживать подростка от «всего дурного»? Есть мнение, что «детскими болезнями надо переболеть в детстве». Мол, чтобы ребенок потом не вырос во взрослого, которому наконец-то все можно и не отправился во все тяжкие. Существует всем известное «запретный плод сладок». И это особенно сильно работает в отношении подростков. Поскольку они только начинают знакомиться со всем в этой жизни и это естественный процесс познания мира – любопытство. Раз запрещают, значит в этом «стопудово что-то есть…!» Важно понимать все эти процессы и знакомить ребенка со всем дозировано и под собственным контролем. Иначе этот контроль перехватит улица и все равно познакомит.  Как поступить родителям, если они уже знают про эту вредную привычку? Какая реакция и поведение самые предпочтительные в этой ситуации?  Родители, это зачастую последние люди, которые узнают о вредных привычках своего ребенка, к огромному удивлению непосвященных и к большому сожалению специалистов, которые работают с этой проблемой напрямую. Как ни парадоксально, но это факт.  Очень сложно признать, дать себе отчет и осознать, что твой ребенок попал в зависимость.  Однако, чем раньше родитель на это «решится», тем легче будет в борьбе с проблемой.  После первого шока важно оставаться на стороне подростка. Дать ему почувствовать поддержку и любовь. Несмотря ни на что, он все еще любим и всегда им будет. Ведь в этот момент ребенку и так страшно! Конечно, важно, как можно быстрее обратиться за профессиональной помощью. Это совсем не та ситуация, когда можно справиться своими силами. Если ребенок уже попал в зависимость – это болезнь всей семьи и ее модели. А чем может помочь «больной» родитель?.. Что делать? Обращаться в реабилитационный центр! Никто в одиночку не способен справиться с проблемой, только все вместе, сообща. Итак, первое, что надо сделать – оказать ребенку поддержку. Второе – найти реабилитационный центр. Третье – пойти туда вместе с подростком как можно быстрее! Уже там, специалисты центра направят, как действовать дальше.  **Как отвлечь подростка от плохой компании?**  Нужно дать ему взамен другой интерес. Или, на самом деле, не «другой», а «хоть какой-то». Подростки попадают в такие компании не потому, что им этого очень хочется и они туда стремятся. Скорее они там оказываются, убегая от чего-то…… Чаще всего – это пустота внутри и проблемы в семье. Если у ребенка будет гармоничная реальность, от которой не надо убегать – он не попадет в эту компанию или сам уйдет из нее. Надо находить и работать с глубинными причинами. Надо мотивировать ребенка проводить больше времени за учебой, книгами и полезной деятельностью!!  Опять же, важно понимать процессы, которые происходят с ребенком в данный момент. Если с этим возникли сложности – понимать причины. Иными словами, хорошо знать своего ребенка!  Для родителя, который внимателен к своему ребенку, знает его характерные черты и реакции, сможет найти верный подход в любой мотивации. Ведь для каждого человека мотивация своя, индивидуальная. И если одного ребенка можно мотивировать покупкой какой-то новой вещи, то другому это будет совсем неважно. Если в этом вопросе возникают сложности – лучше обратиться к психотерапевту, который поможет лучше узнать ребенка и подходы к нему, поможет составить правильную и здоровую схему мотивации.  **РОДИТЕЛИ!!!** Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!  Педагог-психолог ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат», Тагильцева Н.А. |