

Предупреди беду!

Подростковый возраст – один из самых кризисных периодов в жизни человека, и ему присущи свои особенности:

- максимальный расцвет эмоциональной сферы; появление импульсивных, взрывных реакций;
- действие идёт сразу же за эмоцией, без промежутка на размышление;
- учеба отходит на второй план, а на первый план выходят межличностные отношения;
- развивается чувство взрослости, и появляется негативизм – желание делать все по-своему.

Подростки, как известно, представляют собой группу риска по употреблению психоактивных веществ, асоциальному поведению, суициду.

Вот несколько основных **правил общения с «трудными» подростками**, соблюдение которых позволит снизить имеющиеся риски:

“ Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность, способствует выходу эмоций, тогда как избегание темы и подавление эмоций только увеличивает риски.

“ Внимание к резким изменениям в поведении подростка (снижение успеваемости, отсутствие заботы о своем внешнем виде, стремление к уединению, раздача ценных вещей, рискованное поведение, потеря самоуважения).

“ Вовлечение в социально одобряемые формы деятельности в соответствии с интересами подростка (дополнительные занятия, кружки и секции).

“ Вооружение подростка знаниями о жизни и взаимоотношениях людей (чтение литературы, родительские и бабушкины рассказы). Подростку необходимо знать, что и с нами всякое случается, что мы совершаем ошибки и переживаем неудачи, но справляемся с ними.

“ Постепенная передача подростку заботы и ответственности за его личные дела. Он считает себя взрослым и требует к себе такого отношения. И если он не получает этого в мире взрослых, прежде всего своих родителей, то будет в большей степени стремиться получить это в среде своих сверстников и, возможно, в искаженной форме.

Постоянный контакт с подростком. Он должен знать – что бы с ним не случилось, ему есть к кому идти и просить помощи. Зачастую уход подростков в «плохую компанию» является замещением отсутствия положительного общения в семье.

Рекомендации родителям:

1. Следует позитивно настраивать ребенка, нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность. Рассказать ребенку о его достоинствах.

2. Общайтесь, обсуждайте проблемы, анализируйте вместе с ребенком каждую трудную ситуацию. Учите их разрешать, внушайте оптимизм. Не опаздывайте с ответами на его различные вопросы

3. Учите ребенка принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если..."

4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5. Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии и настроении, рассуждать о будущем, узнавать точку зрения ребенка по вопросам жизнеустройства.

6. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.

7. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.

8. Необходимо следить за соблюдением режима дня, за тем, чтобы ребенок хорошо выспался, нормально питался, занимался подвижными видами спорта.

9. Нужно говорить с ребенком о взаимоотношениях с противоположным полом, прививать культуру взаимоотношений.

10. Следует помнить, что порой ребенок воспринимает незначительную для взрослого трудность, как серьезную неразрешимую проблему. Важно вовремя узнать об этом.

11. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью (к психологу, психотерапевту).

**Подростку неуютно в этом мире,
и он вынужден бежать из него, когда мы:**

- не знаем, за что его можно похвалить;
- предвидя трудности, ограждаем от них, а не учим преодолевать;
- запрещаем или осуждаем его чувства;
- обвиняем его в своих неудачах и проблемах;
- предъявляем к нему противоречивые требования;
- постоянно контролируем и не даем возможности выбирать;
- требуем безошибочного действия и безупречного поведения.

Понимание и внимательное отношение родителей к проблемам своего ребенка, к его поведению поможет подростку пережить трудности этого возраста и избежать непоправимых ошибок.

Что нельзя говорить подростку

Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Подростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.

Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.

Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. **«Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам»** - вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.

Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное - что вы его ненавидите... Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников (сверстниками), травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

1. Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- ◆ уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете сами счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажите помощь не только другим людям, но в первую очередь – своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.