

## Родительский лекторий «Профилактика вредных привычек»

Поступки — плоды помыслов.  
Будут разумны помыслы — будут хорошие поступки».

Грасиа-и-Моралес Бальтасар

Еще вчера он был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он на голову выше вас, слушает бессмысленную музыку, приходит домой за полночь, носит нечто вместо нормальной одежды и разговаривает на непонятном языке.

Он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально “на ровном месте”, ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его.

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

«Каждый убежден, что другие ошибаются, когда судят о нем, и что он не ошибается, когда судит о других».

А. Моруа

Многие родители уверены, что в их семье царит полное взаимопонимание, поэтому они очень удивились бы, узнав, что их дети так не считают. Отсюда и частые ссоры: недомолвки и недоразумения разрастаются, как снежный ком, и, в конце концов, неизменно выливаются в скандал, выяснение отношений. Чтобы избежать этого, и родителям, и их детям следует быть более терпимыми и внимательными друг к другу.

Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами.

Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его (ее) настроение? К сожалению, многим родителям только кажется, что они “настроены на волну” своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

### **Кризис переходного возраста**

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы (так называемый кризис среднего возраста). Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, длящийся с двенадцати до семнадцати лет и характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике.

Как правило, девочки взрослеют на один-два года раньше мальчиков. При этом дети, живущие в тропическом климате, созревают на один-два года раньше своих сверстников, живущих в умеренном климате. Так, в некоторых африканских племенах девушки к одиннадцати годам полностью формируются и считаются пригодными для семейной жизни и исполнения материнских обязанностей.

Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. Как следствие, взрослеющий ребенок становится нервным, раздражительным, беспокойным, все время во всем сомневается, злится по пустякам и т. д. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Конечно, все сугубо индивидуально: один ребенок начинает взрослеть в двенадцать лет, другой в четырнадцать.

Однако можно выделить несколько основных признаков взросления подростка, по которым легко можно определить, что он уже вошел в кризисный возраст:

1. внешние изменения. Родителям следует быть начеку, если за последний год их ребенок сильно изменился внешне: у девочки появилась грудь и округлились бедра, мальчик раздался в плечах, у него начал ломаться голос, показалась первая щетина на щеках и проч.;

2. физиологические изменения, обыкновенно сопровождающие внешние. Так, у мальчиков появляются поллюции, у девочек начинаются месячные (цикл поначалу нерегулярный, но со временем устанавливается). Детский организм перестраивается, взрослеет;

3. изменения в характере. Послушный ребенок внезапно превращается в непокорного, грубого, бунтующего подростка, он постоянно дерзит взрослым, насмешничает, игнорирует адресованные ему замечания, не подчиняется приказам. Такое ощущение, что сына (дочь) подменили;

4. резкие перепады настроения. Подросток очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния - к надежде. Однако родители должны насторожиться, если подобные перепады случаются у их ребенка слишком часто и без внешнего повода: такие беспричинные колебания настроения характерны для наркоманов;

5. изменения в поведении. Подростки часто ведут себя вызывающе, подчеркнуто сексуально, совершают хулиганские выходки, изо всех сил стараются привлечь к себе внимание. Или же напротив, замыкаются в себе, впадают в уныние, нервничают и страдают, занимаются самоедством. Но в любом случае их поведение заметно отличается от того, к чему привыкли родители;

6. недовольство подростка чем-либо в своей внешности или характере, возникновение комплекса неполноценности. Если ребенок часами смотрит на себя в зеркало, испытывая истинные муки и страдания из-за реального или мнимого недостатка, то родители должны насторожиться: у подростка явно развивается комплекс неполноценности. С одной стороны, это вполне естественно для возраста, в котором находится их ребенок, но с другой стороны, если ничего не предпринять, то этот комплекс может вырасти до гигантских размеров и испортить взрослеющей личности всю жизнь;

7. повышенный интерес подростка к противоположному полу, первая любовь. Когда ребенок впервые влюбляется, это всегда заметно: он становится задумчивым, рассеянным и в зависимости от характера его взаимоотношений с объектом чувства печальным или радостным. В этот период родителям очень важно не преступать границ "личного пространства" подростка, но в то же время не отстраняться от него, особенно в том случае, если любовь окажется несчастной, безответной;

8. нервозность, беспокойство, раздражительность. На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, у подростка часто повышается давление и учащается сердцебиение, что, в свою очередь, влияет на его душевное состояние, вызывая беспокойство и даже страх, ввергая в панику, заставляя нервничать без явных причин.

Родителям нужно с пониманием относиться к этому моменту, не усугубляя ситуацию нравоучениями и нотациями: их взрослеющий ребенок нуждается не в упреках и уроках, а в заботе и любви;

9. состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов. Если депрессия длится недолго, то ничего страшного в ней нет: время от времени это случается с большинством людей, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Беспокоиться следует в том случае, если депрессивное состояние продолжается более двух месяцев и сопровождается полным отказом подростка от активной деятельности, привычного поведения, контактов с внешним миром, в том числе от общения с друзьями и (возможно) родителями.

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным.

И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но тем не менее ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей.

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят. Психологи называют этот процесс активным слушанием, и выделяют в нем несколько правил, соблюдая которые, можно найти контакт с любым человеком. Во-первых, нужно смотреть собеседнику в глаза, во-вторых, не следует задавать ему вопросы, чтобы не разозлить его, в-третьих, надо спокойным тоном повторять конец его собственной фразы, в-четвертых, не стоит торопить человека, пусть говорит в удобном для него темпе. И, наконец, рекомендуется "отзеркаливать" собеседника, повторяя его жесты и позы, однако делать это нужно естественно. В этом случае вы легко найдете общий язык с любым человеком.

### **Подростковая среда и вредные привычки**

Табакокурение, алкоголизм, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно "помолодели": среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики; разумеется, вы должны постараться избежать этого.

Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не

променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Прежде всего здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному вы сами, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи? Как у вас принято отмечать праздники?

Второй момент - это ваше отношение к информации, в большом количестве поступающей с экрана телевизора, из радиоприемников, со страниц газет и журналов: если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь "подвигами" наших пьяных соотечественников ("Русского никто во всем мире не перепьет!"), скептически хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка? Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы! Будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Кроме того, спиртное и наркотики могут быть способом расслабления, ухода от напрягающей действительности. Если от водки подростку стало легче, то у него выработается устойчивый рефлекс: плохо — значит, надо выпить, хочется получить удовольствие - надо покурить травку. К тому же если подобное времяпрепровождение поощряется средой, в которой подросток обитает (в семье, детдоме, общежитии и т. д.), или людьми, с которыми он часто или постоянно контактирует (друзьями, авторитетными знакомыми или родственниками), то соблазн приобщиться к общему "увлечению" будет слишком велик. В итоге подросток будет делать не то, что надлежит делать, а то, что хочется; а хочется ему чувствовать себя равноправным членом компании и расслабляться наравне со всеми. Чтобы вытащить подростка из этой трясины, родители должны что-то противопоставить его пагубному удовольствию, иначе их попытки не увенчаются успехом. Это понятно: кто ж в подростковом возрасте отказывается от близких радостей ради светлого, но такого далекого и неясного будущего!

### **Ответственность несовершеннолетних**

Кодекс об административных правонарушениях

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

### **Уголовный кодекс**

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ ( лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).

### **Памятка родителям от ребенка**

- Не балуйте меня
- Не бойтесь быть твердым со мной
- Не полагайтесь на силу
- Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей
- Не пытайтесь читать мне нотации
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать
- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения

И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...