

Государственное автономное образовательное учреждение  
Тюменской области дополнительного профессионального образования  
«Тюменский областной государственный институт развития  
регионального образования»

Центр непрерывного профессионального образования  
Отдел программно-методического сопровождения профессионального образования

**СБОРНИК СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ  
ПО ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО**

Методические рекомендации для родителей

Тюмень  
2016

**СБОРНИК СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО:**  
Методические рекомендации для родителей. – Тюмень, ТОГИРРО, 2016. - 53 с.

Данная методическая разработка является универсальным методическим руководством для родителей подростковом возрасте.

Целью методической разработки является оказание консультационной помощи родителям в процессе воспитания ребенка, и, рассмотрены основные этапы и направления процесса формирования личности подростка, предложены рекомендации для родителей по воспитанию ребенка, выделены ключевые направления воспитания (в помощь родителям), охарактеризованы основные биологические факторы риска злоупотребления ПАВ.

Одобрено на заседании Центра непрерывного профессионального образования ТОГИРРО (протокол № 3 от 10.11.2016 г.), рекомендовано к опубликованию.

**Рецензенты:**

Худякова М.В., к.с.н., доцент, проректор по УВР, ФГБОУ ВО Тюменский государственный университет

Шаркунова Ю.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии ТОГИРРО

Курносова О.С., заместитель директора по воспитательной работе ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса»

**Составитель:**

Т.А. Иванычева, к.с.н., доцент, начальник отдела программно-методического сопровождения профессионального образования ЦНПО ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА	4
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА	10
КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЯ (В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ)	16
ОСНОВНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ	27
ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ	47

## ВВЕДЕНИЕ

С целью популяризации и пропаганды традиционных семейных ценностей в данных методических рекомендациях актуализируется роль профилактической работы родителей в предупреждении аддитивного поведения своих детей; повышение психолого-педагогической грамотности родителей по профилактической антинаркотической тематике, адекватной возрасту; активизации ответственного поведения родителя за судьбу своего ребенка; активизации мотивацию родителя к воспитанию у ребенка здорового образа жизни; активизация и мотивация родителей на профилактические меры в семье по профилактике ПАВ и своевременной педагогической коррекции поведения ребенка по отношению к табаку и алкоголю.

Данные методические рекомендации направлены на формирование у родителей понимания рисков, связанных с поведением подростков, ошибками воспитания и бесконтрольного времяпровождения; знания ресурсов семьи по снижению рисков, коррекции поведения ребенка и создания развивающих условий своим детям; мотивации к активному взаимодействию с образовательной организацией среднего профессионального образования, куратором и другими специалистами профессиональной образовательной организации.

## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Наши дети – это наша старость.  
Правильное воспитание – это наша  
счастливая старость, плохое воспитание –  
это будущее горе, это наши слезы,  
наша вина перед другими людьми.  
А.С.Макаренко

### Основные линии психического развития личности

#### Младший школьный возраст

Критерии:

- Осознание телесности: эстетическое наслаждение от двигательной активности.
- Психомоторное развитие: импровизация и творческий характер движений, придумывание движений.
- Социализация: позиция школьника, подражание значимому взрослому (манерничание), реальная самооценка.
  - Эмоциональная сфера: эмпатия – умение вчувствоваться, постигнуть эмоции другого, поставить себя на его место.
  - Мотивация: социальная, учебно-познавательная с целью освоения научных основ внешнего предметного мира.

- Воля: самоконтроль, самозапрет желаемого: не сделать что-то недопустимое. Формирование контроля и оценки.
- Познавательная сфера: логическое мышление, рефлексия, формирование реальной картины мира.
- Речевая деятельность: монологическая речь, письменная, сложные формы грамматики, речь – доказательство.
- Я-образ: Я → учитель (выделение качеств деятельности, ее операций и усвоение их).
- Деятельность: учебная деятельность.

### **Подростковый возраст**

Критерии:

- Осознание телесности: желание физического риска.
- Психомоторное развитие: способность контроля экспрессии и умение экспрессивно выражать свои чувства, действия.
- Социализация: чувство взрослости, личностное общение со сверстниками, группировки, вне учебная деятельность.
- Эмоциональная сфера: формирование социальных чувств (дружбы, верности) и самоотношения.
- Мотивация: перестройка и иерархизация интересов, самопознание: «Кто я?».
- Воля: дисциплинированность, ответственность, стремление к сопротивлению, напряжению, волевому преодолению.
- Познавательная сфера: интерес к собственной личности, самопознание.
- Речевая деятельность: подростковый сленг, вязкость, ригидность дискуссий, споров, подражание взрослым.
- Я-образ: Я → сверстник (самопознание себя путем сравнения себя и сверстника).
- Деятельность: личностно-эмоциональное общение со сверстниками.

### **Юношеский возраст**

Критерии:

- Осознание телесности: желание нового телесного опыта, интимных отношений.
- Психомоторное развитие: полная координация, пластичность и целесообразность движений в соответствии с ситуацией.
- Социализация: психологический «отрыв» от семьи, самостоятельность принятия решений и ответственность за выбор.
- Эмоциональная сфера: развитие интимной сферы (влюбленности, романтизма) и социально-мировоззренческих (политических) чувств и оценок.
- Мотивация: самоопределение: «Какой я?» и становление смыслов жизни и личностных идеалов: «Зачем я живу?».
- Воля: долженствование, способность к самоконтролю, саморегуляции и самокоррекции.
- Познавательная сфера: самосознание, углубление и математизация знаний в определенной профессиональной области.
- Речевая деятельность: культурные формы речи, соответствующие ближайшему социальному окружению.
- Я-образ: Я → я (идентификация с самим собой, я это я сам, я управляю своим телом, чувствами, мыслями, поступками.)
- Деятельность: профессиональная ориентация.

## **Особенности психологии обучающихся СПО**

### ***А) Основные психологические особенности ранней юности (15-18 лет)***

- Формируется самосознание - представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств.
- Происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания.
- Возрастает волевая регуляция.
- Ведущая деятельность - учебно-профессиональная деятельность.
- Стремление приобрести профессию - основной мотив познавательной деятельности.
- Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление.
- Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
- Формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии - увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений.
- Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
- Пренебрежение к советам старших.
- Критицизм, проявление недоверия.
- Стремление к самоуправлению, стремление заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение человека, приобретение определенной степени психологической зрелости.
- Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.
- Завершено половое созревание. Формируется отношение к за рождающимся сексуальным желаниям.
- Возникает первое чувство любви, дружбы.
- Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы.
- Недостаточное осознание последствий своих поступков.
- Новообразование: формируется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

### ***Б) Психологические особенности поздней юности (18—25 лет) — зрелости в умственном, нравственном отношении***

- Пик интеллектуальных возможностей.
- Стабилизация характера.
- Убежденность, сложившееся мировоззрение.
- Чувство нового.
- Смелость, решительность.
- Способность к увлечению.
- Оптимизм.
- Самостоятельность.
- Прямолинейность.
- Критичность и самокритичность. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью.
- Скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения.
- Сохраняются максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших.
- Неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком.

- Принятие ответственных решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни; выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере.
- Формирование профессионального мышления, самоутверждение в профессиональной и социальной сфере, борьба за свое «место под солнцем».
- Овладение набором социальных ролей взрослого человека, начало «экономической активности».

### **Типы семей по состоянию психологического комфорта**

1-й тип: конфликтные семьи. В таких семьях родителям не до детей, они не могут разобраться даже в своих отношениях, все пущено на самотек.

2-й тип: внешне благополучные семьи, в которых процветает бездуховность, отсутствуют истинные нравственные ценности, эмоциональная связь поколений часто нарушена.

3-й тип: неблагополучные семьи, для которых характерны грубость, скандалы, аморальное поведение.

### **Семьи с социально-психологическими проблемами (незрелые семьи)**

1) Педагогически несостоятельные семьи, в которых родители ведут асоциальный образ жизни или имеют судимости.

2) Семьи с жестоким отношением к детям (предъявляются непомерные требования к детям, применение физических наказаний за малейший проступок).

3) Конфликтные семьи со стойкой конфронтацией между мужем и женой, родителями и детьми, тяжелой нравственно психологической атмосферой.

4) Семьи безработных. Потеря работы хотя бы одного члена семьи порождает серьезные проблемы, отражающиеся на несовершеннолетних детях.

5) Семьи, в которых личные ценностные ориентации имеют для супругов более высокую значимость по сравнению с семейными ценностями. Отец или мать ориентируются либо на карьеру, либо на материальный достаток.

6) Семьи, характеризующиеся отсутствием организующей функции мужчины-отца в структуре семейных отношений. Мужчина-отец самоустраняется от ответственности за семью и от участия в воспитании детей, его присутствие чисто физическое. Женщина-мать несет основные семейные тяготы (бытовые и воспитательные). «Кумир семьи», «Золушка», «Кронпринц» - типы воспитания детей в незрелой семье.

### **Направленность личности и жизненный успех**

Выделяют несколько основных психологических вариантов направленности личности детей.

#### **1. «Игровой» тип.**

Для этих детей наиболее важным являются игровые предметы и игровые ситуации, причем здесь существуют, по крайней мере, два направления: манипулирование предметами и драматизация - перевод всех житейских ситуаций в ролевые игры. Этим детям (а может, и иным взрослым) свойственно все дела превращать в игру. Причем игры бесконечны и самозабвенны и как бы во вред делу (но на самом деле это не так).

#### **2. Тип «реально-бытовой», «реально-практический».**

Эти дети предпочитают знакомые бытовые предметы, ситуации, практические действия. Склонны действовать по определенному известному им образцу, их мышление конкретно, они лучше воспринимают наглядные примеры, а не отвлеченные рассуждения.

Они особенно активны в ситуациях, где можно применить практически имеющийся у них опыт.

### 3. Тип «живущих по правилам» («школяры»).

Для этих детей очень важны правила, требования взрослых, социальные нормы. Делать как надо, правильно - это главное. Они хорошо усваивают формальные требования, формально-логические схемы знаний и поведения, что позволяет им хорошо справляться с социальными ролями.

### 4. Тип «отношенческий».

Детям с таким типом направленности личности наиболее близок и дорог мир человеческих отношений, эмоциональных переживаний. В этот мир они часто так глубоко погружены, что внешний мир - объективных предметов и их связей - становится для них как бы чужим. В итоге они начинают в нем хуже ориентироваться, больше подчинены внутренним импульсам, нежели внешним сигналам. Окружающий мир воспринимается ими через оценки «люблю - не люблю», «хороший (для меня) – плохой». И чрезвычайно важно, чтобы другие люди считали, что я - хороший. «Отношенческим» детям свойственно тонкое различие эмоциональных состояний других людей, повышенная чувствительность и впечатлительность, напряженность эмоций и интенсивность переживаний внутри себя.

### 5. Тип «общенческий».

Эти дети предпочитают совместное с другими людьми времяпрепровождение, совместную деятельность, обмен разнообразной информацией. Им интересен мир людей и их социальное взаимодействие, и в нем они всегда активны. Благодаря оживленным контактам, в которые они активно вступают, они часто обладают довольно обширными сведениями из разных областей жизни, словоохотливы и быстро продвигаются в накоплении всякой информации. Но их практический опыт жизни, как правило, обеднен - ведь они больше говорят, чем делают.

### 6. Тип «познавательный».

Такие дети заметно отличаются от остальных склонностью к умственной, познавательной работе. У них развита речь, довольно широкие (для их возраста) познания в разных областях, часто - ранний интерес к какой-либо специальной области знаний. Они предпочитают интеллектуальные занятия: решение логических задач, головоломок, рассуждения и обсуждение разных вопросов, отмечены острой любознательностью. В отличие от простой любознательности, свойственной всем детям определенного возраста, они активны в поиске источников знаний (книги, общение), стремятся обобщить узнанное, стараются логически организовать свои знания (на доступном им уровне), подолгу обсуждают и возвращаются к какому-либо заинтересовавшему их предмету, пока не составят четкого представления о нем. Однако и они часто бывают беспомощны в практических ситуациях и действиях. Их общение не самоцель, а способ получения какой-то интересной информации, тогда как у общенческих детей сам по себе контакт с другими людьми дает заряд активности и чувство удовлетворения.

Конечно, ребенок в обычной жизни не ограничен исключительно рамками одного типа. Сохраняя стержень своей личности, он может проявлять в своем поведении черты других типов.

Родителям, которые узнали в одном из описаний своего ребенка, надо помнить главное: ни один из этих типов не является однозначно плохим или хорошим, более или менее удобным для самого ребенка и для окружающих. Ломать кого-то бессмысленно.

Во-вторых, все мы, и дети в том числе, в течение жизни способны изменяться, обогащая свой арсенал привычных целей и способов поведения.

## **Типы личности по отношению к организации домашнего досуга**

Тип А - рационально-деятельностный, организованный и разносторонний (люди стремятся к максимально полезному проведению досуга).



Тип Б - активная натура (интересы таких людей сосредоточены на одном увлечении, которому они посвящают всё своё свободное время).

Тип В – работник-энтузиаст (практически избегает досуга, свободное время отдаёт основной работе).

Тип Г – домосед (склонен к пассивному отдыху за просмотром телевидения, чтением книг).

Тип Д – компанейский (предпочитает проводить время в обществе: на вечеринках, походах и т.д.).

Тип Е – «времяубиватель» (нравственно опасен для общества, не имеет глубоких интересов, склонен к агрессии, жестокости, пьянству).

### **Правила общения с подростком**

- Беседу с подростком надо начинать с дружеского тона.
- При первой встрече с подростком старайтесь его не критиковать.
- В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
- Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
- Диалог с подростком следует начинать с тех вопросов, мнения по которым у вас совпадают.
- В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.
- Старайтесь инициативу в общении держать в своих руках.
- Умейте смотреть на вещи глазами подростка.
- Общаясь с подростком, старайтесь развивать в себе готовность к педагогической импровизации.

#### **Резервы общения:**

- Избегайте злоупотребления критикой и обсуждения других.
- Демонстрируйте неподдельный интерес к другим людям.
- Будьте хорошим слушателем.
- Помогайте людям почувствовать свою значимость, избегайте ненужных слов.
- Убеждайте, а не приказывайте.
- Запоминайте имена.
- Придерживайтесь положительной установки.
- Уважайте мнение других.
- Улыбайтесь.

### **Воспитательные средства трудового воспитания**

- Действия с предметами, продуктивная деятельность: конструкторы, кубики, строительные наборы.
- Освоение домашней техники (орудия труда, бытовые приборы, магнитофон, проигрыватель, фильмоскоп, видео, компьютер).
- Знакомство ребенка с малой мастерской: молотком, отверткой, гвоздями, винтами и гайками, ножницами и ножом.
- Обеспечение ребенку своего жизненного пространства в доме (манеж, потом «угол», комната).
- Обслуживающий труд: уборка постели, игрушек и вещей, поливка цветов, мытье и вытирание посуды, уход за младшими, больными.
- В трудовом воспитании важен пример родителей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА

Родительское воспитание должно включать в себя психологический аспект. Определенный опыт в работе показал, что многое в успешности воспитания зависит от уровня и образа жизни семьи, от умения родителей создавать благополучную обстановку в семье.

### **Рекомендации для родителей по сохранению психического здоровья**

- Не стараться переделывать окружающих на свой лад.
- Не оставаться один на один с неприятностями.
- Вырабатывать чувство собственного достоинства.
- Быть реалистом, не ожидать «манны с небес».
- Уметь смотреть на себя со стороны.
- Не удерживать в сознании тревожных мыслей.

### **Рекомендации родителям (как сохранить авторитет)**

#### **Для сохранения авторитета в глаза ребенка необходимо:**

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).
- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.
- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Поступать так, как учите поступать ребенка.

#### **Не рекомендуется:**

- Устанавливать правила на ходу.
- Постоянно менять основные правила.
- Стыдить ребенка.
- Использовать свою власть для подавления личности ребенка.
- Ругать и оскорблять ребенка.
- Слишком сурово наказывать.
- Бездумно навязывать жизненные ценности детям.
- Говорить одно, а делать другое.

### **Рекомендации родителям (как развить индивидуальность ребенка)**

#### **Необходимо:**

- Смотреть на ребенка как на личность.
- Видеть в ребенке его дарования, таланты, помогать развивать их.
- Использовать благоприятные моменты; помогать ребенку в полной мере развивать свои способности.
- Воспринимать своего ребенка (и себя тоже), как существо, находящееся в процессе становления и совершенствования.

- Дать ребенку то, что необходимо именно ему, а не то, чего мы сами недополучили в детстве.
- Уделять ребенку много внимания.
- Отмечать его успехи, поощрять и хвалить его за старание.
- Указывать на ошибки, когда тот поступает неправильно, в приемлемой форме.
- Показывать ему, что можно делать, вместо того, чтобы указывать, чего делать нельзя.

#### **Не рекомендуется:**

- Требовать от ребенка совершенства.
- Смотреть на ребенка как на чистую доску.
- Относиться к ребенку как к продолжению самих себя.
- Захваливать ребенка.
- Недооценивать способности и унижать достоинства ребенка.
- Читать ребенку нотации.
- Неадекватно оценивать его способности.
- Ограждать ребенка от любых трудностей.
- Навязывать ребенку то, чего сами недополучили в детстве.
- Не замечать его.
- Незаслуженно хвалить и критиковать.
- Чрезмерно опекать или предоставлять ребенка самому себе.
- Оставлять без внимания попытки.

#### **Как воспитать лидера?**

Прежде чем взяться за этот труд, попробуйте ответить самим себе на вопросы:

1. Почему я хочу это сделать?
2. А хочет ли мой ребенок становиться лидером?
3. Какие качества я хочу в нем развивать и как я это буду делать?

Если Вы по-прежнему полны энтузиазма, попробуйте воспользоваться следующими **советами**.

- Поощряйте стремление к исследованию, поиску нового.
- Позволяйте рисковать (в пределах разумного). Подчеркивайте важность стремления преодолевать преграды.
- Подбадривайте ребенка. Уверенность появляется, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать!» И после: «Ты это сделал. Потрясающе!»
- Не старайтесь уберечь от ошибок и их последствий. Воспитывайте в ребенке решительность.
- Настраивайте на успех. Некоторые дети беспокоятся, прежде всего, о том, чтобы не потерпеть неудачу в каком-то деле. Тогда успеха не гарантируют даже высокие способности в этой области. Тот же, кто верит в успех, добивается его сам и увлекает за собой других.
- Поддерживайте в ребенке высокий уровень притязаний. Поощряйте мечты и различные проекты, какими бы далекими от жизни они ни казались. При этом важно, чтобы ребенок думал и о том, как эту мечту осуществить.
- Если ребенок встречается с препятствием, не спешите бросаться на помощь и делать что-то за него. Вместо этого спросите: «А что ты можешь сделать?» Умение предложить варианты и возможности для действия - вот отличительная черта лидера. Тот, кто изучает проблему и указывает остальным способ ее решения, неизбежно встает во главе дела. Поощряйте вашего ребенка задаваться вопросом «А что, если я это сделаю?»
- Давайте ребенку возможность совершенствовать навыки лидера на практике. Как спортсмен должен тренировать свои качества, так и честолюбивый лидер нуждается

в возможностях оттачивать свое мастерство. Запишите своих детей в спортивную команду, в какой-нибудь клуб или детскую организацию, где они наберутся опыта общения с другими детьми. Поощряйте их занимать руководящую должность.

- Помогите ребенку определить сферу его интересов. Кто-то станет заводилой в игре, а кто-то - в учебе. Став взрослым, один человек создаст уникальную актерскую труппу, другой - возглавит смелую научную разработку или организует новую политическую партию. Действуя в той области, которая ему хорошо знакома, ребенок приобретает уверенность, а именно она лежит в основе лидерства.

- Подскажите ребенку один из секретов лидера - каждый день здороваться с каждым из подчиненных и улыбаться ему. Так и с ребенком: если он поддерживает хорошие отношения не только с тем, с кем дружит, но и с другими детьми, то в нем скоро увидят потенциального лидера.

- Поощряйте ребенка к выступлению перед большим количеством людей. Умение говорить с аудиторией без стеснения - одно из главных качеств лидера. Пусть ребенок потренируется дома. Подскажите ему, как нужно говорить - громче или тише, может быть, более выразительно, куда ему следует смотреть и т. д.

Лидером становится тот, кто имеет три главных качества: **уважение к другим, находчивость и ответственность**. Он старается понять и выполнять правила (уважение к другим). В случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость). Умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность). Постарайтесь, чтобы ребенок понял: быть лидером - не значит быть сверхчеловеком. Главное - ставить перед собой реальные цели и использовать для их достижения свои способности

### **Воспитание предприимчивого человека**

Какие качества свойственны предприимчивому ребенку?

- Он активен и инициативен в игре, общении, учебе, увлечениях, работе; если не во всех, то в нескольких из этих видов деятельности.

- Проигрыш и неудача не заставляют его тут же отступать и не ввергают в уныние; он приложит все усилия к достижению цели, но при этом трезво будет оценивать свои возможности.

- Его отличают практичность и реалистичность в выборе занятий, увлечений и друзей.

- Такой ребенок интересуется коммерцией и торговлей, семейным бюджетом, умеет толково распорядиться своими карманными средствами.

- Ему свойствен аналитический склад ума в сочетании с развитой интуицией; способен добраться до сути проблемы и решить ее.

- Проявляет творческий подход в достижении своих целей; умеет из ничего извлечь пользу и выгоду для себя.

- Энергичность, напористость и откровенность сочетаются в предприимчивом ребенке с умением гибко приспосабливаться к окружающим обстоятельствам и людям.

- Предприимчивые дети способны учиться на собственных ошибках. Попробуйте взглянуть на своего ребенка как бы со стороны и определить, какие качества предприимчивого человека у него уже имеются, а какие следовало бы потренировать. При этом стоит помнить, что нашим детям приходится получать образование, строить свою жизнь и карьеру в других условиях, чем нам. Значит, могут понадобиться и совсем новые качества для достижения успеха.

### **Как помочь ребенку стать ответственным?**

Со временем вам придется избавиться от привычки руководить жизнью вашего ребенка. Это должно стать уже не вашей заботой, а его прямой обязанностью.

**Первый шаг:** возьмите бумагу и карандаш и составьте по возможности полный список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего ребенка. Беспокоит и задевает именно вас, а не семью в целом или других людей. Например: не хочет

переодеваться после школы; целыми днями смотрит телевизор; не делает уроки; не убирает в своей комнате и т.д. Просмотрите список, обдумывая в это время, все ли проблемы в нем имеют отношение лично к вам.

**Второй шаг:** когда список будет готов, снова просмотрите его и отберите в отдельный перечень те позиции, которые имеют определенные последствия для ребенка, но никак не влияют на вас. Допустим, вас беспокоит то, что подросток стал плохо учиться, вам не удается заставить его ходить в школу или делать домашние задания. Но это влияет, прежде всего, на его или ее жизнь. Он или она не сможет выбрать тот вид деятельности, который нравится, людей, с которыми придется общаться, и т. д. Исключайте этот пункт из своего списка и включайте его в перечень того, что должно заботить вашего ребенка. Но вы можете оставить в списке те пункты, которые имеют отношение непосредственно к вам. Например, из-за него вас вызывают в школу, и вам приходится выслушивать обвинения в его плохой учебе или поведении. Или, перестав ходить в школу, живет дома как иждивенец, не выполняя никаких обязанностей.

**Третий шаг.** Теперь у вас есть перечень тех поступков ребенка, которые влияют на вашу жизнь. Вот с ними и нужно работать. Для этого, во-первых, откажитесь от собственной ответственности за эти пункты. Во-вторых, выработайте в себе доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях. Дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие.

### **Как воспитывать ответственность**

1. Ребёнок должен ощущать себя равноправным членом семьи. Должен знать, что окружающие нуждаются в нём. Поначалу это проявляется в том, что его не отстраняют от взрослых занятий. "Помоги мне накрыть стол к чаю", "Как ты думаешь, какие тарелочки лучше поставить?", "Эту обувь мы помоем вместе..." Посильное дело для ребенка всегда найдётся.

2. Не надо торопить, позвольте ребёнку выполнить ответственное задание в удобном для него темпе. А если у него не получается как нужно, ваша задача - убедить, что он растёт, учится, каждый день у него прибавляется и опыта, и умения. (Но в первую очередь помните об этом сами!).

3. Вместо того чтобы делать замечания и ругать за плохо выполненную работу (или за некорректный поступок), сделайте так, чтоб ребёнок на собственном опыте узнал, к каким результатам ведёт безответственность. Не купил хлеба - пусть все ужинают без хлеба; не поставил у батареи сапожки - они остались мокрые и мы не пойдём гулять.

4. Но поручайте ему посильное дело, чтобы он понимал: если не выполнит, подведёт и себя, и других. Не надо, жалея ребёнка, брать всю ответственность на себя.

5. Поначалу дети легко забывают о том, что им поручили. Придумайте какие-либо сигналы-"напоминалки". Например, звонок будильника или картинка (в тему) на двери, намекающая, что надо покормить рыбок в аквариуме.

6. Родители часто не подозревают, что дети способны и на большее. Если вы никогда не советуется с ребёнком и раз за разом поручаете ему слишком простенькие и однообразные занятия, он может посчитать (и посчитает), что ему не доверяют, он слишком маленький...

7. Когда ребёнок не справился с работой или повёл себя безответственно, постарайтесь понять его и показать, как надо делать. Покажите, что вы тоже заинтересованы в том, чтобы у него всё получалось как надо, что вы понимаете его, верите в его силы.

8. Постарайтесь сделать так, чтобы у ребёнка забота о других (и забота о себе тоже) связывалась с положительными эмоциями. Мы часто критикуем за ошибки, а к тому, что человек делает хорошо, быстро привыкаем и считаем за норму. Рисунок, который малыш принёс из детсада вам в подарок, можно красиво оформить и повесить на стене, за вечерним чаем можно отметить, как бережно он сегодня обращался с младшей сестрёнкой, как старательно укачивал её в колясочке. Так называемая обратная связь - это очень важно для малыша!

### **Трудно вырабатывать ответственность у ребёнка, если:**

- Если вы постоянно требуете больше того, что ребёнок способен сделать, - это убивает чувство ответственности буквально на корню. Так, малыш пока не способен долго заниматься одним и тем же. Можно разнообразить ту работу, которую вы поручаете ему, или, поблагодарив, отпустить играть. Вы можете поручить навести порядок в своём уголке (или своей комнате), но учитывайте, что "порядок" в понятии взрослого - это одно, а у детей - совсем иное. Куча игрушек за дверью и более-менее чистая середина комнаты - это тоже порядок. Так что не судите со своей колокольни.

- Если вы не проверяете, не контролируете. Сам себя контролировать он пока не может.

- Если забываете поощрять (благодарить, награждать, отмечать, хвалить).

- Если никогда не советуется с ребёнком. Не надо думать, что «он такое насоветует!».

Изначально дети хотят быть хорошими и очень гордятся, когда им доверяют и спрашивают их мнения. Давайте помнить, что, даже если родители не задумываются о своих приоритетах, они бессознательно передают их детям своими словами и действиями. Как все настоящее, настоящая ответственность не насаждается извне, с помощью угроз и наград, она бережно возвращается, она идет изнутри, от сердца маленького человека. И подкрепляется нашим ежедневным примером.

### **Родителям о талантах ребенка: как их узнать?**

Ваш ребенок имеет одаренность в одной из восьми областей человеческой деятельности. Оценить правильность вашего предположения о врожденных способностях ребенка или помочь в этом важнейшем деле поможет тест-анкета, разработанная учеными-психологами, специалистами в области детской психологии А. де Ханом и Г.Кафом, получившая распространение в США.

Эту анкету можно применять для анкетирования детей с пяти лет, ее точность значительно повышается, когда ребенку шесть-семь лет.

#### **Технические способности**

Итак, у вашего ребенка совершенно очевидные технические способности, если он:

- интересуется самыми разнообразными механизмами и машинами;
- любит конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру;
- сам «докапывается» до причин неисправностей и капризов в работе механизмов;
- может чинить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек, приборов, поделок, находит оригинальные решения;
- любит и умеет рисовать («видит») чертежи и эскизы механизмов;
- интересуется специальной, даже «взрослой» технической литературой.

#### **Музыкальный талант**

Ваш ребенок имеет музыкальный талант, если он:

- любит музыку и музыкальные записи, всегда стремится туда, где можно послушать музыку;
- очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко их запоминает;
- поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, свое настроение;
- сочиняет собственные мелодии;
- научился или учится играть на каком-либо музыкальном инструменте.

#### **Способности к научной работе**

У вашего ребенка способности к научной работе, если он:

- обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям;

- умеет четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение, причем нередко записывает их не с целью похвастаться, а для себя;
- любит читать научно-популярные издания, «взрослые» статьи и книги, опережая в этом сверстников на несколько лет, причем отдает предпочтение этой, а не развлекательной литературе;
- часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;
- с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, конструкций, схем, коллекций;
- не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение или проект не поддержаны или осмеяны.

### **Артистический талант**

Артистический талант проявится у вашего ребенка, если:

- часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями;
- стремится вызвать эмоциональные реакции у других, когда с увлечением о чем-то рассказывает;
- меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией, причем стремится, чтобы его зрителями были взрослые;
- с удивляющей вас легкостью «передразнивает» чьи-то привычки, позы, выражения;
- пластичен и открыт всему новому;

### **Незаурядный интеллект**

У вашего ребенка незаурядный интеллект, если он:

- логически рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый школьный материал;
- задает много продуманных и оправданных ситуацией вопросов;
- любит читать книги, причем по собственной программе, на несколько лет опережающей школьную;
- обгоняет своих сверстников по учебе, причем не обязательно является отличником, часто жалуется, что в школе ему скучно;
- гораздо лучше своих сверстников информирован о событиях и проблемах, не касающихся его непосредственно;
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла, рассудителен не по годам, даже расчетлив;
- очень восприимчив, наблюдателен, быстро, но не обязательно остро, реагирует на все новое и неожиданное в жизни.

### **Спортивный талант**

Не сердитесь на вашего шалуна - просто у него спортивный талант, если он:

- энергичен и все время хочет двигаться;
- смел до безрассудства и не боится синяков и шишек;
- почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
- неизвестно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно;

- предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, даже бесцельную беготню;
- кажется, что он никогда всерьез не устает;
- неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

### **Литературное дарование**

У вашего ребенка литературное дарование, если он:

- рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- любит фантазировать или импровизировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое и необычное;
- выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета;
- изображает персонажей своих фантазий живыми и интересными, очеловеченными;
- любит, уединившись, писать рассказы, стихи, не боится начать писать роман о собственной жизни.

### **Художественные способности**

Художественные способности вашего ребенка могут проявиться в том, что он:

- не находя слов или захлестываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроения;
- в своих рисунках и картинках отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуаций, а не «зацикливается» на изображении чего-то вполне удавшегося;
- серьезно относится к произведениям искусства, становится вдумчивым и очень серьезным, когда его внимание привлекает какое-либо произведение искусства или пейзаж;
- когда имеет свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;
- стремится создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение - украшение для дома, одежды и т. д.;
- не боится высказать собственное мнение даже о классических произведениях, причем может даже попробовать критиковать их, приводя вполне разумные доводы.

Познакомившись с «признаками опознания» таланта, вооружитесь карандашом и бумагой и оцените в баллах (от 2 до 5) каждый характерный признак во всех восьми описанных талантах. Если какая-то характеристика особенно подходит вашему ребенку, ставьте ему пять баллов, если она выражена только хорошо - четыре балла и т. д. (не ставьте оценку ниже двух баллов!).

Затем суммируйте баллы внутри каждой из восьми анкет по каждому типу таланта. Полученную сумму разделите на число признаков таланта (например, сумму, полученную при суммировании баллов, оценивающих спортивный талант, надо разделить на восемь). Теперь необходимо построить график уровня интересов вашего ребенка.

Постройте оси координат. На горизонтальной оси расположите восемь (по числу исследованных вами видов таланта) позиций. На вертикальной оси отложите через равные расстояния цифры от 2 до 5. На пересечении проекций средней оценки в баллах и вида таланта поставьте точку. Соединив полученные точки, вы получите нужный вам график. Это необходимо для того, чтобы принять правильное решение, если вы захотите, чтобы ваш ребенок одновременно занялся музыкой и плаванием, а также математикой и рисованием.

## **КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЯ (В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ)**



### **Памятка. (Десять заповедей для родителей)**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывайте, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращайте больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Мучьте, если можете - но не делаете. Помните, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали вашему.
10. Любите своего ребенка любимым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйтесь, потому что ребенок - это праздник, который пока с вами.

### **Памятка родителям от ребенка**

Эта «Памятка» не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

Прислушаемся к советам своих детей!

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
4. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.
5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.
6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксою» и «нытиком».
7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».
9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить - это поколеблет мою веру в вас.

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте - я окажусь с прибылью.

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки - смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом.

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких-либо ограничений.

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я, вообще, перестану задавать их.

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне - я буду доверять вам.

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не словам.

35. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

### **Памятка**

(Запреты и ограничения)

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Своего рода правила о правилах.

#### **Правило первое.**

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Если они отсутствуют, ребенок чувствует себя забытым и ненужным («никому до меня нет дела»).

#### **Правило второе.**

Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

#### **Правило третье.**

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

#### **Правило четвертое.**

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

#### **Правило пятое.**

Тон, которым сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

#### **Правило шестое.**

Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем, делая ему плохо.

### **Памятка-рекомендация**

Уважаемые папы и мамы!

Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребенка, будьте честны перед ним и перед собой!

После анализа подумайте над тем, что можно еще изменить.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ребенком зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают ребенка друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;

- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь:

Внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

### **Как воспитывать в детях честность**

Давайте рассмотрим несколько советов, которые помогут ребенку осознать, что такое честность.

Совет 1-й. Верьте ребенку. Как правило, дети на доверие отвечают тем же и если в каких-то случаях обманывают, то, скорее всего, не понимают этого. Пусть ребенок знает и чувствует, что вы ему верите.

Совет 2-й. Объясните, что на правде "держится мир", на детском языке: она - полезна. Люди живут в согласии, если доверяют друг другу.

Совет 3-й. Не создавайте ситуаций для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.

Совет 4-й. Не учиняйте унижительных допросов.

Совет 5-й. Вознаграждайте честность. Если ваш ребенок признался вам, то покажите ему свою радость: Ясно, что в этом случае наказание должно быть условным. Дайте ему возможность исправиться.

Совет 6-й. Показывайте пример честности. Если вы:

- просите отвечать по телефону, что вас нет дома;
- если в поезде или автобусе, покупая детский билет, ссылаетесь на пятилетний возраст ребенка, хотя ему уже семь;
- если говорите жене, что у вас нет денег, оставляя записку на игрушки или для своих нужд,

То вы оправдываете случаи, в которых можно лгать. Дети все усваивают, и честность их будет иметь такой же относительный характер. Дети не понимают двойной морали. Если такая щекотливая ситуация случилась с вами и дети стали свидетелями, то обязательно объясните им подоплеку события. Признайте, что совершили ошибку, сказав неправду, что это очень неприятно, но иногда случается в жизни.

### **Памятка**

#### **Как не надо хвалить**

Не подлежат похвале:

- Красота, сила, ловкость, здоровье, смекалка, сообразительность, ум, талант – все природные способности, включая и добрый нрав.
- Легко дающиеся хорошие отметки.
- Игрушки, вещи, потеря, случайная находка.
- Прирожденное бесстрашие – не заслуга, лишь данность. Хвалить только за отвагу – за преодоление страха.

В любом случае желательно не хвалить:

- Больше 2 раз за одно и то же.
- Из жалости.
- Из желания понравиться.

### **Как избегать семейных конфликтов**

**Правило первое.** Постарайтесь избегать в общении с партнером следующих фраз:

- Я тебе тысячу раз говорил (а), что...
- А сам(а) - то ты...
- Сколько раз тебе повторять...
- Ты стал (а) таким...(невнимательным, равнодушным, грубым, скучным и т.д.)
- Ты такой (ая), как и твои родители...
- Все люди (такие-то, так-то себя ведут...), а ты...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели трудно запомнить, что...
- Неужели тебе непонятно, что...

И как можно чаще произносите:

- Ты у меня самый (ая)...(умный, красивый, сильный, внимательный и т.д.)
- Ты у меня молодец (умничка)...
- С тобой так легко.
- Ты меня всегда правильно понимаешь...
- Я никому так не верю, как тебе...
- У меня ближе и роднее тебя никого нет...
- Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в...
- Как я тебе благодарен (благодарна) тебе за...
- Я бы никогда не сумел (а) сделать так хорошо, как ты...

**Правило второе.** Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они бывают обидными и незаслуженными.

**Правило третье.** Стремитесь к совместной деятельности, к общей увлеченности спортом, искусством, детьми. Просто необходимы совместные действия, но без критики промахов друг друга!

**Правило четвертое.** Находите в окружающих людях (друзьях, родственниках) как можно больше доброго, интересного, привлекательного, и как можно чаще говорите о них хорошее. Возможно, что внимание к положительным и радостным сторонам жизни Вы вырастите не только в себе, но и в супруге. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своем партнере плохих слов, не осуждайте и не выказывайте негативных эмоций.

**Правило пятое.** Когда у людей не все получается или получается не так как хочется, они пытаются скрыться от проблем, занижая требовательность к себе и как бы возвращаясь к беззаботному детству. Не допускайте, чтобы Ваш супруг (супруга) снижался до детского уровня, освобождаясь, таким образом, от инфантильности, развивайте в нем взрослую часть личности. Помните, что для человека склонного к снижению требовательности к себе есть три губительных "Т": тахта-тапочки-телевизор. А поэтому ведите активный образ жизни: больше общайтесь с разными людьми, заводите новые знакомства, проводите вместе отпуска, путешествуйте, посещайте театры, концерты, обсуждайте книги. Все это развивает человека и заставляет почувствовать вкус взрослой самостоятельной жизни, а не беспечного детского положения.

Любите друг друга, берегите друг друга, и Ваша семья будет по настоящему счастливой и благополучной!

#### **Памятка (интерес к книге)**

- Пробуждать интерес ребенка к картинкам. Найти такие книги, которые вызывают интерес ребенка, побеседовать о них.
- Выбирать книгу не по возрасту, а по интересам ребенка. Лучше это могут быть сложные истории, удерживающие внимание ребенка. Не слишком обращать внимание на учебную ценность книги, лучше подобрать книгу с сильным эмоциональным воздействием.
- Оценить стиль изложения и язык книги, т.к. дети прислушиваются к звучанию речи, а не только к ее значению

- Выбранную книгу начать читать громко себе. А затем голос делать все тише и тише. Когда ребенок заинтересуется. Попросить его почитать немного, прервав на захватывающем месте и отложив чтение на другой день.
- Купить книгу, к тексту которой есть запись.

### **Памятка (родительские роли)**

Дорогие родители! Быть родителем – это большая и многосторонняя задача. Роль родителя - это роль человека на всю жизнь. Роль родителя всегда развивается вместе с ребёнком. Умение быть родителем рождается во взаимодействии с ребёнком. Карта ролей родителя — это способ анализа разнообразных ролей родителей. Она помогает представить наглядно совокупность всех тех ролей, знаний и навыков будничной жизни, которым при необходимости может научиться каждый родитель. Карта родителей разработана, чтобы определить содержание ролей родителей с учётом нужд ребёнка, независимо от его возраста

Родитель – воспитатель. Воспитатель – это очень важная роль в поддержании будничной и нормальной семейной жизни, а также в формировании у ребёнка разнообразных умений и навыков. С точки зрения ребёнка роль воспитателя считается жизненно важной. Многие из добавочных ролей воспитателя имеют прямую связь с ролями «устанавливающий пределы» и «учитель жизни».

родитель – «кормилец»:

- обеспечивает регулярность питания;
- обеспечивает разнообразным и здоровым питанием;
- при необходимости ограничивает ребёнка в потреблении сладостей;
- прививает ребёнку понятие вкуса;
- приобретает и готовит вместе с ребёнком пищу;
- побуждает ребёнка к приготовлению пищи.

Родитель – «обеспечивающий одеждой»:

- заботится о том, чтобы у ребёнка была сухая и чистая одежда;
- одевает ребёнка с учётом климатических условий;
- обучает ребёнка следить за одеждой;
- Уважает стиль и вкус у приобретающего самостоятельность подростка.

Родитель – «воодушевляющий»:

- способствует развитию слуховых и зрительных навыков ребёнка;
- даёт ребёнку игрушки. Книги, учит слушать музыку, предоставляет возможность пережить другие впечатления;
- поощряет ребёнка в увлечениях и, по возможности, оказывает конкретную помощь, например, сопровождая его на праздники, занятия и т.д.

Роль родитель - «защитник отдыха (сна):

- обеспечивает ребёнка достаточным количеством сна;
- обеспечивает ребёнка спокойным и безопасным местом для сна;
- Роль родитель - «расходующий деньги»:
- удовлетворяет основные нужды ребёнка;
- зарабатывает достаточную сумму денег, необходимую для приобретения пищи и одежды для ребёнка;
- объясняет ребёнку ценность денег и учит рациональной их трате;
- создаёт систему, в рамках которой в семье дают ребёнку деньги. Например, на карманные расходы, в качестве вознаграждения или по мере необходимости.

Родитель – «следящий за чистотой»:

- заботится о гигиене ребёнка;
- обучает ребёнка самостоятельно заботиться о личной гигиене.

Родитель – «поддерживающий порядок»:

- запрещает сорить на улице и в общественных местах;
- следит за чистотой в доме,

- обучает ребёнка убирать свою комнату;
- по мере взросления ребёнка предоставляет ему больше ответственности за порядок и чистоту в доме.

Родитель – «лечащий болезни»:

- при необходимости отводит ребёнка к врачу;
- отвечает за лечение ребёнка.

Родитель – «ведущий ребёнка на прогулку»:

- гуляет вместе с ребёнком;
- побуждает ребёнка к пребыванию на свежем воздухе.

Роль любящего родителя.

Родитель, выполняющий эту роль, подготавливает основу для будущего женского/мужского самосознания ребёнка и уверенности в себе. Любить другого можно лишь при возможности любви себя самого. Чувство любви и поддержки крайне необходимы для нормального развития ребёнка.

Родитель – «любящий себя»:

- заботится о себе и своём самочувствии;
- при необходимости принимает помощь других взрослых.

Родитель – «дающий нежность»:

- с уважением выражает ребёнку свою близость;
- выражает свою нежность к ребёнку с учётом его возраста;
- подаёт пример своим уважительным отношением к жене (мужу);

Родитель – «дающий утешение»:

- выражает словами чувства ребёнка;
- выражает сочувствие и ободрение ребёнку с учётом его возраста: плачущего малыша успокаивает на руках, а со старшим ребёнком обсуждает происшествие.

Родитель – «защитник»;

- просвещает ребёнка;
- защищает ребёнка от насилия и принуждения;
- контролирует свои импульсы;
- обеспечивает ребёнку спокойную и безопасную окружающую обстановку для его развития;
- устанавливает ограничения для ребёнка;
- обучает ребёнка самозащите и самообороне.

Родитель – «одобряющий ребёнка»;

- одобряет себя;
- принимает, одобряет и ценит ребёнка такого, какой он есть;
- отличает сам поступок от совершившего его.
- уважает ребёнка;
- понимает, что достоинства ребёнка не зависят от его умений;
- обращает внимание на положительные черты личности ребёнка;
- положительно оценивает его.

Родитель как собеседник:

- находится во взаимодействии с ребёнком;
- в общении с ребёнком употребляет доступный его возрасту словарный запас;
- размышляет и, при необходимости, может стать собеседником для ребёнка.

Родитель как помощник в разрешении конфликтов:

- выслушивает высказывания ребёнка;
- выражает чувства ребёнка словами;
- помогает ребёнку принять решение и сделать вывод;
- оказывает ребёнку поддержку в принимаемом решении;
- разрешает ребёнку выражать как положительные, так и отрицательные чувства.

Роль: Родитель как устанавливающий пределы.

Задача родителя: гарантировать ребёнку безопасное детство. Одна сторона надёжности – это установление правил жизнедеятельности ребёнка. Ребёнок, выросший

без чётко установленных родителями границ дозволенности, чувствует себя незащищённым. Одной из форм этой незащищённости может быть агрессия.

Родитель как гарант физической неприкосновенности:

- контролирует своё поведение;
- Контролирует поведение других;
- предотвращает всякую физическую, духовную и сексуальную эксплуатацию.

Родитель, создающий безопасность:

- не оставляет ребёнка одного;
- не бросает ребёнка;
- обещает только то, что может выполнить;
- обучает действовать в неожиданных ситуациях.
- следует установленным в семье правилам и следит за их исполнением;
- определяет время возвращения домой и другие правила домашнего распорядка;

- осуществляет наказания и поощрения;
- следит за учёбой ребёнка;
- устанавливает границы дозволенного поведения ребёнка;
- обеспечивает достаточное количество сна и отдыха;
- знает и понимает запас своих сил и возможностей;
- умеет ограничивать себя в употреблении опьяняющих средств;
- умеет контролировать своё поведение (сдерживать агрессию ит.д.).

Роль – «Учитель жизни».

Эта роль включает в себя обучение искусству социальных навыков. То, насколько хорошо научится ребёнок строить свои взаимоотношения с другими людьми, имеет большое значение на протяжении всей его жизни. Приобретённые в детстве понятия нравственности ценностей и отношений остаются практически неизменными на всю жизнь

Родитель, обучающий навыкам будничной жизни

- приучает ребёнка убирать за собой;
- обучает ребёнка гигиене;
- обучает ребёнка правилам поведения за столом, умению одеваться, поведения в общественных местах.

Родитель как духовный наставник:

- обучает ребёнка честности, равенству и другим морально – нравственным ценностям;
- разъясняет ребёнку ложные ценности, такие, как ложь, воровство, насилие, эксплуатация, сексуальное и другое надругательство.

Родитель как учитель социальных навыков:

- обучает ребёнка принимать во внимание других и подождать своей очереди;
- обучает умению выслушать других, а также – выразить своё мнение;
- просвещает ребёнка об опасных жизненных ситуациях;
- доставляет ребёнку умеренные разочарования, учит ребёнка их переносить и оказывает ему необходимую поддержку. Родитель как пример:

- рассматривает свою деятельность в её сопоставлении с выдвинутыми ребёнку требованиями;
- отвечает за свои поступки и поведение,
- обучает ребёнка общепринятым правилам поведения;
- обучает ребёнка правилам дорожного поведения и правилам публичного поведения;
- заботится о соблюдении справедливости и соблюдении общественных ценностей.

Родитель как хранитель традиций:

- организует ребёнку праздники в соответствии с убеждениями семьи;



- способствует присоединению ребёнка к своим корням помогает ему узнать о происхождении рода;

- хранит традиции собственной семьи.

Родитель как ценитель прекрасного:

- обращает внимание на эстетику (среды, обстановки, одежды и т.д.);
- оказывает поддержку в творческой и эстетической деятельности ребёнка;
- создаёт условия для чувственных наслаждений ребёнка.

### **Рекомендации родителям по теме «Любовь в семье»**

- Научитесь любить себя, считать себя достойным любви, иметь веру в действительность любви к себе другого человека.

- Следует дарить любовь, а не требовать ее от других.

- Надо научиться любить.

- Важно соблюдать семейные традиции.

- Чаще улыбайтесь друг другу.

- Окружайте детей благорасположением.

- Дети должны знать, что родители их любят.

- Важно слышать ребенку от мамы и папы три магических слова - «я люблю тебя».

- Нужно поддерживать друг друга в трудную минуту.

- Будьте милосердными.

- Дайте ребенку понять, что он самый ценный, самый любимый человек в вашей жизни, ваше главное «дело».

- Любовь в семье предполагает мир, миролюбие.

- Важно создать взаимоуважение в семье.

- Чрезмерность вредна, даже если это касается любви.

- Родительская любовь должна «проявляться в действии».

- Необходимо учить ребенка с уважением относиться к близким, чувствовать их состояние, сопереживать.

- Всячески оберегать и защищать семью.

- Родителям всегда следует находить время для того, чтобы побыть вместе с детьми, пообщаться с ними; необходимо обеспечивать эмоциональную поддержку своим детям.

### **Рекомендации**

#### **по воспитанию в ребенке доброты (Ю.П.Рогозин)**

- Из всех способов воспитания самый эффективный - самовоспитание.

- Учить детей не жалеть для людей тепла и света своей души, проявлять к людям сердечный интерес.

- Искренняя похвала за выполненное доброе дело поможет ребенку ощутить собственную значимость и не останавливаться на достигнутом; не следует скупиться на похвалу.

- Если вы хотите воспитать ребенка добрым, постарайтесь сделать так, чтобы он сам захотел этого, а задача, которую вы ставите перед ним, казалась ему интересной и нетрудной.

- Систематически напоминайте детям, что нужно чаще ставить себя на место других.

- Напоминайте детям, что в сочувствии нуждается не только ребенок, но и взрослый человек.

- Учите детей признавать собственную неправоту, так как именно это быстро снимает напряжение и не вызывает у окружающих отрицательной реакции.

- Учите детей быть снисходительными к чужим недостаткам. Не воспринимайте людей исключительно с функциональной точки зрения. Каждый из них - прежде всего человек со своими чувствами, достоинствами и недостатками.
- Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами.
- Доставляйте радость другим. Как считали наши предки, поздно быть бережливым, когда осталось на донышке, поэтому, не упуская ни часу, надо совершать добрые дела.
- «Величайшая цель образования - не знание, а действие» (Герберт Спенсер). Поэтому следует попробовать применить знания по воспитанию «доброты» на практике.

### **Советы бабушкам и дедушкам по воспитанию внуков и внучек (по Ш.А.Амонашвили)**

1. Свою любовь и преданность к детям не превращайте на деле в услужливость и рабское повиновение.
2. Не берите на себя детские заботы, которые нужны им самим для самовоспитания.
3. Не балуйте их бессмысленным множеством подарков и доставлением удовольствий.
4. Не проявляйте по отношению к ним мелочной опеки.
5. Рассказывайте им чаще о себе, о своем детстве, о своей работе.
6. Раскройте им свою душу, доверьте им свои сомнения, горести, переживания.
7. Секретничайте с ними, играйте и гуляйте вместе с ними.
8. Показывайте им примеры смелости, отзывчивости, трудолюбия.
9. Давайте им трудиться рядом с вами.
10. Говорите с ними как со взрослыми.
11. Не напоминайте им, что они еще маленькие.
12. Старайтесь вовлекать их в дела, в которых они почувствуют себя взрослыми.
13. Заботьтесь о том, чтобы у них создавалось яркое представление о вас как о новом человеке.
14. Не забывайте, что ваш образ должен воспитывать их и после того, как вас уже не будет в живых.

### **Советы родителям по преодолению трудностей, связанных с трудовой деятельностью детей**

Как только у ребенка появились трудности, связанные с трудовой деятельностью, нужно придерживаться следующих правил:

- не стоит заранее настраивать ребенка на то, что с его талантами все пойдет «как по маслу», но не нужно и преувеличивать трудности;
- следует обратить внимание ребенка на то, что всему необходимо учиться, приводить примеры из своей жизни;
- поддерживать веру ребенка в себя, хвалить, отмечать достижения в избранной области;
- организовать ситуацию, в которой ребенок мог бы продемонстрировать свои успехи: например, выступление на семейном или школьном празднике;
- ощущение собственного успеха поможет вашему ребенку поверить в себя и преодолеть трудности;
- помнить, что важно выбрать для ребенка занятие по душе. Усилия, приложенные из-под палки, вряд ли принесут пользу, даже если у ребенка есть способности.

### **Для приспособления девочек к домашнему труду предлагаются следующие правила**

1. Начинайте с малого! Лучше начинать с прекрасного, например, с разведения цветов в доме. Пусть это будет заботой дочери (составление композиций, цветы на балконе, клумбе и т. д.).

2. Постепенность. Нельзя сразу же добиться результатов, не проявляя терпения, мудрости, настойчивости. Даже если сгорел пирог - не ругайте дочь и не гоните ее с кухни. Помогите исправить положение. Пусть под вашим руководством дочь приготовит обед.

3. Поддерживайте интерес!

4. Соблюдайте меру во всем!

5. Не опускайте руки! Если у дочери не все обстоит гладко, не теряйте надежды сами и не гасите веры дочери в свои силы. Помогите ей.

6. Помните о традициях! Они имеются у каждого народа, но общее у всех народов в том, что мать передает своей дочери все то, что умеет сама: учит рукоделию, умению вести домашнее хозяйство, создавать уют, поддерживать «огонь в домашнем очаге» и т. п.

### **Рекомендации для родителей по трудовому воспитанию детей**

- Как можно раньше приобщайте детей к труду, самостоятельной деятельности, самостоятельному мышлению.

- Используйте игру-труд как средство развития активности ребенка, стимулируйте их свободной инициативой деятельности.

- Учитывайте возможности и желания детей.

- Учите ребенка выполнять трудовое задание.

- Практикуйте в семье совместный труд детей и взрослых.

- Усиливайте содержательный аспект труда.

- При организации труда детей учитывайте три уровня помощи, соответствующие трем уровням ответственности. Первый уровень - ребенку нужно помогать в выполнении работы или делать ее вместе с ним; второй - есть необходимость в контроле или напоминании; третий - ребенок выполняет работу без посторонней помощи или напоминания.

- Нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у детей «было что делать», ребенок должен иметь постоянные обязанности.

- «Вкладывайте в труд всю свою душу», работайте с душой.

- Работу выполняйте, будучи в «хорошем расположении духа»!

- Соблюдайте рабочие правила и инструкции.

- Учите детей относиться с уважением, вниманием, доброжелательностью к окружающим людям.

- Выполняйте работу качественно, проявляйте усердие к труду и работе.

- Не стесняйтесь принимать помощь от других, если в этом есть необходимость.

- Помните о цене времени. Целесообразно использовать время, не проводить жизнь в лени и ничегонеделании. Не жалеете о затраченном времени, если оно было необходимо для качественного завершения работы.

- Уважайте труд и его результаты, а значит, и людей труда, это необходимо культурному человеку.

Таким образом, родителям необходимо следить за работой детей, способствовать тому, чтобы ребенок доводил начатое дело до конца и видел результаты своего труда. Кроме того, дети должны быть окружены атмосферой, в которой царят доброта, терпение, терпимость

### **Предупреждение детско-родительских конфликтов**

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих **правил**:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.

- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.

- Стараться понять требования маленького ребенка.

- Помнить, что для перемен нужно время.

- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.

- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.

- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.

- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования.
- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.
  - Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
  - Использовать положительный пример других детей и родителей.
  - Учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.
- Таким образом, для предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:
  - исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
  - делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
  - научите ребенка справляться со своим гневом;
  - применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;
  - предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступать;
  - основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
  - эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.

## **ОСНОВНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

Генетическая предрасположенность психо-активных веществ (ПАВ):

- наличие у несовершеннолетнего отца, матери, брата или сестры больных алкоголизмом или наркоманией;

- наличие алкоголизма и наркомании у более отдаленных родственников;

Нейрофизиологическая предрасположенность:

- выраженная межполушарная асимметрия с подавлением активности правого полушария головного мозга;

- снижение или полное отсутствие волны P300 коркового вызванного потенциала;

- истощенность нейромедиаторных систем;

- степень изначальной толерантности;

Психопатологические факторы:

- психические расстройства и заболевания;

- депрессивные расстройства;

- маниакальные расстройства;

- амотивационные расстройства;

- патология волевой деятельности – компульсивность;

- синдром нарушения внимания с гиперактивностью.

### **Индивидуально-психологические факторы риска злоупотребления психоактивными веществами в младшем школьном возрасте**

1. Негативная «Я-концепция ребенка» (заниженная самооценка, формирование «комплекса неудачника», преобладание мотивации избегания неудач), сформировавшаяся под влиянием неадекватной оценки взрослыми личности ребёнка.

2. Усвоение наркогенных паттернов поведения в результате подражания негативным моделям.

3. Несформированность дифференцированных нравственных критериев и норм поведения.
4. Недостаточная развитость коммуникационных навыков, что затрудняет процесс адаптации в школе и социализации в целом.
5. Неумение или невозможность, из-за давления со стороны взрослых, проявить инициативу.
6. Неуспешность в учебной деятельности, школьная дезадаптация.

### **Основные индивидуально-психологические факторы риска приобщения к ПАВ в подростковом возрасте**

Поведенческая сфера:

- гипертрофированные поведенческие реакции;
- недостаток самоконтроля над поведением;
- неспособности к межличностному общению;
- чрезмерная критичность и агрессивность в отношении окружающих;
- неспособность к самостоятельному принятию решений;
- склонность к рискованному поведению;
- привычка уклоняться от жизненных трудностей;
- неадекватные стратегии копинг-поведения;
- личный опыт проб ПАВ;

Мотивационно-потребностная сфера:

- неадекватное удовлетворение потребностей подростком;
- любопытство;
- высокая потребность в поиске ощущений;
- расторможенности сферы влечений;
- разрыв между сформировавшимся высоким уровнем притязаний и возможностью их реализации;

Эмоциональная сфера:

- стремление к избеганию агрессивных переживаний;
- низкая фрустрационная толерантность;
- тревожно-мнительные черты характера;
- частое и длительное пребывание в депрессивных состояниях;
- длительное пребывание в стрессовых ситуациях;
- гедонистическая установка по отношению к ожидаемым эмоциональным переживаниям;
- стремление избегать нежелательные эмоциональные состояния и скуку;
- несформированность чувств привязанности;
- алекситимия.

Характерологическая сфера:

- акцентуация характера (неустойчивый тип, эпилептоидный тип, гипертимный и др.);

Когнитивная сфера:

- проблема интересов;
- низкий интеллектуальный уровень;
- высокий интеллектуальный уровень.

Сфера «Я-концепции»

- проблемы с идентификацией;
- низкая самооценка;
- низкое самоуважение;
- «комплекс неполноценности».

Духовная сфера:

- проблемы самоопределения личности.

### **Нарушения семейных взаимоотношений,**

## **повышающие риск первых проб ПАВ**

Реализация семейных функций:

- отсутствие согласованных семейных ценностей и целей, ясных социальных норм и правил;
- насилие в семье;
- снижение функции социального контроля. А также неадекватные формы её реализации, в том числе в связи с аддиктивным и антисоциальным поведением родителей;
- нарушение эмоциональных отношений, неуважительные, взаимоотновергающие отношения в семье;
- невовлечённость членов семьи в жизнь друг друга, отсутствие общих интересов, увлечений и т.д.

Супружеские взаимоотношения:

- затяжные, стойкие конфликты между родителями;
- преодоление родителями разногласий между собой через реализацию различных форм аддиктивного поведения («заклęcie мира» в процессе совместного распития спиртного, «уход» в работу, гемблинг и т.д.);
- «втягивание» ребёнка в супружеские конфликты: использование его в качестве «аргумента» при выяснении отношений несогласованность родительских позиций;

Родительско-детские взаимоотношения:

- расширение сферы родительских чувств;
- предпочтение детских качеств в подростке;
- проекция на ребёнка нежелательных качеств;
- неразвитость родительских чувств;
- гипер- и гипопротекция;
- недостаточность требований, предъявляемых к подростку;
- неустойчивость и противоречивость стиля воспитания;
- конфликтность отношений, отсутствие доверия и сотрудничества в родительско-детских отношениях, директивность и вспыльчивость;
- низкий авторитет родителей в глазах подростка;
- чрезмерная концентрация родителей на ребёнке, либо, напротив, излишнее дистанцирование от него.

## **Факторы, провоцирующие продолжение наркотизации**

Супружеские отношения и структура семьи:

- острый кризис супружеских отношений, вплоть до развода;
- формирование коалиций внутри семьи;
- перевёрнутая иерархия, перераспределение власти в семье в связи с манипулятивным отношением подростка к родителям;
- нарушение внутренних и внешних границ семьи.

Родительско-детские отношения:

- синдром родительской реакции на наркотизацию ребёнка;
- отвержение родителями воспитательного стиля друг друга;
- максимальная напряжённость и конфликтность отношений;
- нарушенные стили родительского отношения по типу гиперпротекции или гипопеки;
- деструктивные семейные роли и стратегии созависимого поведения;
- наличие правил: «не говори», «не чувствуй», «не доверяй», «контролируй свои чувства».

## **Основные макросоциальные факторы риска приобщения к ПАВ:**

- доступность психоактивных веществ;
- ухудшение социально-экономической ситуации в стране;
- аномия;

- ценностный плюрализм;
- затруднение процесса социализации современных подростков;
- мода на употребление психоактивных веществ;
- несовершенство правовой базы в отношении степени ответственности, грозящей потребителю ПАВ;
- традиции общества, связанные с употреблением ПАВ;
- наркогенная субкультура;
- состояние психологической депривации на макросоциальном уровне;
- нарушение функционирования институтов, связанных с социализацией, воспитанием и обучением индивида;
- рост безнадзорности и беспризорности среди несовершеннолетних;
- отсутствие альтернатив употребления ПАВ для детей и молодёжи.

### **Основные факторы риска злоупотребление ПАВ, связанные со школой, досугом и сверстниками**

#### **Школа:**

- употребление ПАВ в образовательном учреждении;
- раннее асоциальное поведение в образовательном учреждении;
- хроническая академическая неуспеваемость, особенно начавшаяся в младшей школе;
- конфликтные отношения с педагогами и сверстниками, недоброжелательный климат в школе;
- частая смена школ;
- неспособность справиться с общественными задачами, общественная пассивность;
- частые пропуски, прогулы занятий;
- неопределённая позиция школы в отношении наркотиков и других психоактивных веществ;
- неподготовленность школьного персонала в отношении проблемы;
- попытка педагогического коллектива проводить профилактическую работу, используя модели запугивания и устрашения;
- доступность наркотиков и алкоголя в школе.

#### **Окружение, сверстники:**

- наличие в ближайшем окружении ребёнка или подростка лиц, употребляющих ПАВ, или лиц с девиантным поведением;
- одобрение наркотизации в ближайшем окружении ребёнка;
- отчуждение или конфликтные отношения со сверстниками;
- принадлежность к «отвергнутым» или к тем, кто находится в контакте с «отвергнутыми» детьми.

### **Индивидуально-психологические факторы защиты от злоупотребления ПАВ у несовершеннолетних**

#### **Поведенческая сфера:**

- социальная компетентность;
- владение эффективными копинг-стратегиями;
- владение навыками безопасного поведения в ситуации столкновения с ПАВ.

#### **Мотивационно-потребностная сфера:**

- антинаркогенная установка;
- развитая ценностная мотивационная структура личности;
- наличие жизненных целей и перспектив, несовместимых с наркотизацией;
- вовлечённость в конструктивную деятельность, альтернативную наркотизации;
- ориентированность на ведение здорового образа жизни.

#### **Эмоциональная сфера:**

- эмоциональная устойчивость;

- способность к отсроченной разрядке напряжения;
- способность контролировать аффект;
- сформированность чувства преданности и близости;
- высокий уровень аффилиации и эмпатии;
- чувство юмора.

Характерно-логическая сфера:

- сенситивная и психастеническая акцентуация характера;
- церебротонический темперамент (по У. Г. Шелдону).

Когнитивная сфера:

- осведомлённость о негативных эффектах ПАВ;
- развитые ресурсы когнитивной сферы;
- высокий созидательный потенциал.

Сфера «Я-концепции»

- позитивная «Я-концепция»;
- адекватная самооценка;
- интернальный локус контроля.

Духовная сфера:

- твёрдые моральные принципы и убеждения;
  - сформированная позиция человека по отношению к любви, смерти, жизни, вере, духовности;
- убеждения и нравственные ценности, совпадающие с принятыми в социальной группе.

### Анкета

Анкета, направленная на изучение характера отношения родителей к наркомании.

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

- а) не пить;
- б) не курить;
- в) заниматься спортом;
- г) не употреблять наркотики;
- д) полноценно питаться.

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- а) да;
- б) частично;
- в) эта проблема меня пока не волнует;
- г) нет.

3. Есть ли среди Ваших знакомых людей, употребляющие наркотические вещества?

- а) да;
- б) нет.

4. Если бы Вы узнали, что Ваш друг (знакомый, родственник) употребляет наркотики, Вы:

- а) немедленно прекратили бы с ним (с ней) отношения;
- б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
- в) постарались бы помочь излечиться;
- г) попросили бы дать наркотик попробовать.

5. Наркотик стоит попробовать:

- а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
- б) чтобы легче общаться с другими людьми;
- в) чтобы испытать чувство эйфории (кайфа);
- г) из любопытства;
- д) не стоит пробовать в любом случае.

6. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:



- а) да;
- б) нет.

7. Наркотик делает человека свободным:

- а) да;
- б) нет.

8. Наркотик избавляет от обыденности жизни:

- а) да;
- б) нет.

9. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:

- а) да;
- б) нет.

10. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми». Например, травка – «легкий» наркотик, не вызывающий привыкания:

- а) да;
- б) нет.

11. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

- а) да;
- б) нет.

12. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

- а) да;
- б) нет;

в) если есть сила воли, то да.

13. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

- а) да; б) нет.

14. Если бросать, то лучше бросать:

- а) постепенно;
- б) сразу;

в) бросить невозможно.

15. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

- а) да;
- б) нет.

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Пол \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_

### Памятка

На наркоманов обычно смотрят как на людей обреченных. Действительно, попав в зависимость от наркотика, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели – достать новую «дозу». И используют для этого любые средства: кражи, обман, мошенничество. Наркоманы с легкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать наркотик, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть.

Но все же что-то не позволяет сказать слово «обреченный», если речь идет о совсем юном человеке, который только начинает жить. За него всегда хочется бороться, а чтобы победить болезнь, о ней нужно знать все.

При первом знакомстве с наркотиками человек может испытывать состояние эйфории. Однако по мере привыкания острота ощущений снижается, и требуется увеличение дозы. Это первая стадия болезни – психическая зависимость, при которой ощущение дискомфорта проявляется, как только наркотик перестает действовать.

Вторая стадия – физическая зависимость и появление абстинентного синдрома – «ломки». Прекращение приема наркотика вызывает целый комплекс физических расстройств. И желание найти новую (еще большую) порцию становится непреодолимым.

В третьей стадии дозы уменьшаются, но прием наркотика уже не приводит к полному восстановлению трудоспособности. До этой стадии редко кто доживает, многие умирают на второй стадии.

Если вы предполагаете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нужно:

### **Не лгать себе!**

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль – что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании – беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки – еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Правда, какой бы горькой она ни была, лучше самой сладкой лжи.

**Найдите смелость признаться** себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики». Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш любимый отпрыск еще находится под воздействием наркотика – это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя.

**Не настраивайтесь на легкую победу.** Скорее всего, вы даже не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

**Не усугубляйте ситуацию** криком и угрозами. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Тем более, что криком вы ничего не добьетесь. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать все, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждет в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

**Постарайтесь понять**, что не в ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное – признать, что ваш ребенок все равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

**Не пытайтесь бороться в одиночку**, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Кстати, все врачи и психологи, с которыми я встречалась при подготовке этого материала, говорили, что лечение наркоманов нужно начинать с лечения их близких. Но речь здесь идет не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

### **Что делать?**

Как уберечь ребенка от возможной беды? К сожалению, универсальных рецептов не существует. Противоядия от наркотиков в природе нет. Но, как при любой болезни, есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать заболевания. Правда, круг этот очень широк и всеобъемлющ. И суть его заключается (как ни банально это звучит!) в здоровом образе жизни семьи. Все просто и вместе с тем невероятно сложно...

Психологи говорят, что когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия. Первое: он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения.

Второе: ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе. И третье: он должен иметь полезное увлечение. Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, ваше внутреннее «я» далеких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда было силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: запретный плод сладок.

### **Памятка**

#### **(Курение, алкоголизм, наркомания или как мы учим этому своих детей)**

Многие из Вас, прочтя заголовок, будут сильно возмущены: «Мы учим своих детей только хорошему!» Но так ли это? Многие родители не осознают тот факт, что дети в своем поведении ориентируются не на слова родителей, а на их поступки. Давайте попробуем быть честными перед самими собой. Часто ли мы позволяем себе на глазах у детей выпить бутылочку вина, выкурить пару сигарет? Пусть каждый сам ответит себе на этот вопрос. Вы скажете: «Но разве это большой грех?» Но вам будет очень трудно объяснить ребенку, почему ему не следует этого делать.

Например, многочисленные праздники и застолья. Как они происходят? Нарядный стол, ломящийся от выпивки и закуски, веселые, радостные гости, смех, тосты. И среди всего этого оживленные дети, которые в подражание взрослым исправно поднимают бокалы и чокаются друг с другом.

Знакомая картина, не правда ли? Трудно поверить, что через несколько лет содержимое бокалов изменится, и дети будут чокаяться водкой или пивом. Придет ли вам тогда в голову, что именно вы заложили в душу ребенка стереотип поведения:

- праздник не может быть без спиртного;
- пить спиртное – это очень весело.

Задумайтесь об этом. Так ли уж не прав наш заголовок?

Зависимости возникают у человека по нескольким причинам:

- как замещение чего-то необходимого (желание пожевать чего-нибудь вкусненького, если на душе тяжело);
- как реализация генетически заложенных склонностей (детям алкоголиков нужно быть очень осторожными со спиртным);
- как желание испытать новые удовольствия («кайф» от наркотиков);
- как стремление быть «таким как все» (желание быть наравне со сверстниками, не казаться «маменькиным сынком» и т.д.).

Чересчур заботливые мамы тоже часто формируют у своих детей разного рода зависимости как следствие неуверенности в собственных силах, в полной неспособности жить самостоятельно. Такой ребенок очень легко попадает под влияние любого, кто кажется ему сильнее и значительнее других. Такими людьми очень часто бывают всякого рода «авторитеты». Родители должны быть внимательными и добрыми друзьями своим детям. Возможно, для этого им придется реже смотреть телевизор, пореже болтать на кухне, за чашечкой кофе, а просто спросить своего ребенка, о чем он думает, чего боится, что ему снилось сегодня ночью?

Не стоит забывать, что, когда ребенок слышит ссору родителей, их грубые и резкие слова, обвинения, оскорбления, он склонен считать виноватым в происходящем себя, так как ему трудно понять суть родительской ссоры. Дети становятся нервными, беспричинно

плаксивыми, часто устраивают истерики по любому поводу. В дальнейшем это может привести к формированию зависимостей по любому из перечисленных типов. Мы призываем родителей быть внимательнее и критичнее к себе. Как ни банально это звучит, но доброта и терпимость – это единственное, что помогает развивать характер ребенка в желательном направлении.

Мы будем рады, если бы по прочтении этой памятки хотя бы некоторые из родителей отдадут себе отчет в том, что недостатки детей – это не подарок из космоса, это наши собственные слабость, лень, безответственность, неправильный образ жизни, преломленные через детскую душу.

### **Памятка СОЗДАНИЕ ДОМА, СВОБОДНОГО ОТ НАРКОТИКОВ**

Рекомендации для родителей Вы не можете очистить мир от наркомании, но вполне можно сделать свой дом зоной, свободной от этой чумы. Несколько простых правил помогут вам в этом.

1. Проповедуйте то, во что Вы верите. Открыто говорите о том, во что Вы верите и что Вам не нравится. Важно, чтобы Ваши слова не расходились с делом.

2. Установите в доме четкие, обоснованные и разумные правила.

Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не позволит им в дальнейшем считать наказания несправедливыми.

3. Лекарства, алкоголь, табак следует держать дома в минимальных количествах и желательно, в недоступных для детей местах.

4. Не разрешайте никому в доме держать запрещенные наркотики.

5. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.

6. Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Каждый день ребенка должен быть наполнен смыслом.

7. Привлекайте других родителей для совместной борьбы с наркотиками.

8. Создайте вместе с другими родителями единый блок, щит на пути наркотиков. Помогайте в организации безалкогольных вечеров, дискотек.

9. Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни. Пусть Вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей.

10. Верьте своим ощущениям и подозрениям. Если Вам вдруг показалось, что дети употребляют наркотики, действуйте.

11. Когда ребенок выходит из дома, родители должны:

- знать, куда он пошел;
- назначить время возвращения домой и требовать отчета при опоздании;
- не спать, когда ребенок вернулся домой ночью;
- быть в контакте с родителями, к чьим детям ходит ребенок.

12. Когда в доме проводится вечеринка, родители должны:

- обсудить с детьми количество приглашенных гостей и предполагаемые занятия;
- обеспечить приглашенных детей едой и развлечениями, решительно бороться с гостями, приносящими в дом алкоголь и наркотики;
- быть с гостями детей гостеприимными, но ненавязчивыми;
- объявить детям, что они ответственны за порядок в доме во время вечеринки.

### **Памятка**

Уважаемые родители!

Необходимо знать, что молодые люди начинают употреблять наркотики часто из-за глубоких личных внутренних проблем, либо из-за протеста к образу жизни, или отношения к ним родителей и близких людей. Но существуют и другие причины:

- любопытство, влияние друзей;
- неспособность найти альтернативный способ поведения свободного времени;
- протест против отношений, существующих в семье;

- стремление уйти от различных проблем;
- восприятие наркотиков как реальности;
- легкий доступ к наркотикам.

Всегда помните, что ваша поддержка необходима для ребенка. Все дети могут попасть в ситуацию искушения наркотиками, неважно, откуда они-из богатой или из бедной и где они учатся. Это не просто, быть всегда с детьми, но когда у вас есть время-очень важно, что вы говорите своим детям и как слушаете их. Показывайте, что вы заботитесь и любите своих детей, даже если они делают что-то, что не нравится вам.

От наркотической беды не застрахован никто и, если ваш ребенок находится какое-то время вне вашего внимания, то вам необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить не «подружились» ли ваш сын или дочь с наркотиками. Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться? Никакой паники! Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения. Не рекомендуем «читать мораль», угрожать или наказывать. В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии в школе» что это принадлежит другу.

Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу.

Если ваш сын или дочь ни в какую не хотят идти к специалисту, то необходимо и власть употребить. Ну, а если вы бессильны-обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в Отдел предуждения правонарушений несовершеннолетних районного УВД.

### **Как защитить своего ребенка от наркомании**

Тревожные цифры показателей роста наркомании, преступности, СПИДа в России вызывают большое беспокойство у любого родителя. Дети-подростки отличаются стремлением к независимости и явно больше интересуются общением со своими сверстниками, чем с родителями или учителями. Это – не плохо, это естественный процесс их социализации, их поиска себя и своего места в мире. Но мы, зная, как они слабы, незрелы и неопытны очень тревожимся за ту часть их жизни, что проходит вне нашего поля зрения.

Опасность реальна. КАЖДЫЙ (!) подросток или молодой человек в нашей стране сталкивается с предложением попробовать наркотик. Однако попытка контролировать свое чадо 24 часа в сутки, «фильтровать» его круг общения (чтобы нам легче дышалось) чревато тем, что мы рискуем потерять драгоценную близость в отношениях с ребенком и помешать его нормальному развитию. И этого нам, конечно же, не хотелось бы. Как же быть?

Мы также знаем (и это обнадеживает), что далеко не каждый подросток соглашается на предложение даже просто «разок попробовать» ... От чего это зависит?

Проблемы половой распущенности, наркомании, алкоголизма, курения имеют основания не экономические и не политические (в какой стране их нет?), а проблемы социально - психологические и нравственные.

Поэтому свое решение ребенок примет исходя из тех ценностей, которые сформировались у него в основном в семье, и исходя из собственной самооценки – представления о собственной ценности и достоинстве.

Существуют 3 фактора, которые позволяют родителям оказывать позитивное влияние на судьбу своих детей и на принимаемые ими решения.

#### **1. Взаимоотношения родителей.**

Ребенок – плод взаимоотношений родителей. Он – плод их единства в любви. И любовь родителей друг к другу – это его жизненная основа, основа его уверенности в себе, в своей ценности.

**Спросите себя: Мой ребенок уверен, что его родители любят друг друга?**

Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует себя в безопасности.

Поэтому: *обнимитесь на глазах у детей; говорите о том, что любите друг друга или другие приятные слова друг другу, чтобы дети это слышали;*

Как минимум: *не ссорьтесь, не выясняйте отношения, не обвиняйте друг друга при детях; не плачьте и не жалуйтесь на глазах у детей.*

Это может быть очень сложно – сдерживать свои эмоции, но ведь они нам не дороже наших детей?

Ну а если вы хотите, чтобы ваши дети знали всю правду о сложностях брака и семейных неурядицах – пожалуйста! Расскажите им о них, но только потом, когда все конфликты будут позади!

И еще небольшая ремарка по поводу любви. По статистике состояние влюбленности заканчивается у всех через 2-3 года. Поэтому у человека есть два пути: новый брак, который может снова закончиться разводом; или ... начать учиться любить. Ведь «любить» - это глагол, а, значит, отвечает на вопрос «что делать?». *Что я делаю, чтобы сделать жизнь другого более счастливой? – это и есть любовь.* Такое отношение может даже возрождать переживание влюбленности между супругами.

К сожалению, сейчас нередкой является ситуация, когда один родитель воспитывает детей. В основном, это мама. Что делать в такой ситуации и что важно учитывать, чтобы помочь ребенку более успешно развиваться? Предлагаем вам несколько рекомендаций под названием

*Четыре правила для одиноких женщин:*

1. Признать, что неполная семья – это не нормально.

*(Да, он пил, был с вами груб, и в вашем случае был нужен развод. Но ваш ребенок должен знать, что правильно, когда папа и мама вместе).*

2. Жертвенность.

*(Помогайте тем, кому сложнее, чем вам (деньгами, одеждой, игрушками) и делайте это вместе с детьми).*

3. Без сексуальных отношений на стороне.

*(Трудно. Но если полюбили одного человека, то навсегда. Ребенку больно, когда где-то там есть дядя Юра, а может быть еще и дядя Саша. Сверстники могут дразнить, он будет с ними драться, а на вас будет таить обиду).*

4. Дети должны видеть пример мужской работы в доме.

*(Чтобы осознать, что в доме нужен мужчина. Сосед установил стиральную машинку, ребенок стоял рядом и приходил к выводу: «Все-таки папа нужен в каждой семье»).*

И еще один важный здесь момент – личный пример родителей. Если с ребенком проблемы, то в первую очередь нужно анализировать себя и свои взаимоотношения в семье. Обычно дети зеркально отражают наши проблемы. И это нам особенно неприятно (как неприятно увидеть свое отражение в зеркале в момент скандала.). Но пока мы сами не преодолеем эти проблемы, мы не сможем требовать этого от детей. Требуйте, например, от себя вежливости, уважения к собственным родителям, бесконфликтности, здорового образа жизни (даже без сигарет!). Как известно, «дети поступают не так, как мы им говорим, а так как поступаем мы сами». По этому поводу можно вспомнить стихи одного средневекового поэта:

Ребенок учится тому, что видит у себя в дому.

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб, кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них все то, чему их учит.

Там, где аббат не враг вина,

Вся братия пьяным-пьяна.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

Держи в приличии свой дом, чтобы не каяться потом.

2. Создание безопасного климата в семье.

*Атмосфера безопасности* обеспечивается гармоничным сочетанием твердости и мягкости, труда и отдыха. Необходимо поощрять и хвалить детей – для развития их адекватной самооценки. У каждого ребенка есть потребность быть с радостью встреченным. Дом, где ребенок чувствует, что ему рады, что он вызывает интерес, что его уважают, его переживания разделены, и он играет определенную нужную и важную роль, всегда будет притягивать его и поддерживать его уверенность в себе.

Чего следует избегать в своей семейной атмосфере?:

- Попустительство:

Это вседозволенность и «либерализм», за которыми скрывается безразличие. «Пусть научится всему на своих ошибках», «Сам натворил, сам и расхлебывай». Например, дочь грубит учителям в школе, срывает уроки. Мама: «Ничего страшного! Я такая же была и ничего – нормальным человеком выросла!». А у девочки уже проблемы с алкоголем, она курит. У детей попустительское отношение может вызвать желание привлечь к себе внимание окружающих, и особенно родителей, *любым* способом. Поскольку даже негативное внимание перенести легче, чем игнорирование и равнодушие.

Итак, у ребенка должна быть конкретная роль в семье и определенная ответственность. Должны быть правила и нормы, которые он знал бы и мог им следовать. Выражайте свое отношение к поступкам ребенка похвалой либо строгостью.

- Авторитарное отношение:

Это значит, что несогласие ребенка с позицией родителя или неповиновение не принимается как таковое и наказывается (физически или психологически). Также имеются завышенные требования к ребенку, сильное давление в семье, и обычно ребенок приучается лгать родителям, чтобы избежать давления или наказания. Этот же страх быть отверженным или наказанным побуждает его соглашаться участвовать в опасных развлечениях своих сверстников. У ребенка не формируется собственных убеждений, – он постоянно подстраивается, у него нет уверенности, самооценка занижена.

Поэтому дисциплина, конечно, важна, и критика тоже должна быть, но конструктивная. Очень важно поощрять детей и позволять им высказывать свое мнение. Также во избежание авторитаризма практикуйте «Семейный совет».

- Гипер-опека:

Ситуация, когда родитель все берет на себя: все трудности, проблемы, заботы, решения, конфликты. Такая тенденция выполнять за детей всю ответственность приводит к развитию «инфантилизма» у детей, т.е. беспомощности и безответственности, неспособности принимать серьезные жизненные решения самому. Обычно супер-тревожность такой мамы ведет к повышенной тревожности ребенка, и ребенок (чтобы «расслабиться») может прибегнуть к наркотикам.

Итак, не решайте проблем за детей, не делайте вместо них уроки, не давайте им готовых рецептов, а просто подведите к решению. Детям необходимо учиться принимать решения самим. Не бойтесь их самостоятельности. Помните, что ребенок тоже имеет право на ошибку.

- Гипо-опека:

В данном случае, это означает отсутствие реального человеческого общения с ребенком. Как правило, оно заменяется материальными благами. Ребенок «упакован» по высшему разряду, он полностью занят: в престижной школе, секции, на дорогих курсах. Ребенок ищет тепла, близости, понимания, человеческого интереса к себе, и в силу собственной незрелости он начинает либо увлекаться ранними половыми связями, либо любыми путями привлекает к себе внимание (см. попустительство) – становится «проблемным» подростком.

### 3. Эффективное общение с детьми.

У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

1) Уделять время ребенку.

- Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое;

- 2) Проявлять интерес к жизни ребенка.
  - Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.
- 3) Слушать ребенка.
  - При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки.
  - Сопереживайте ему.
  - Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он - другой человек, отличный от вас).
- 4) Не сравнивать.
  - «Все это делают, а ты не можешь...», «Ты должен быть как...». Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение самоценности.
- 5) Не срывайтесь на ребенке.
  - Отдохните после работы;
  - Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение;
  - Доносите свои мысли до другого без агрессии.
- 6) Уважайте мнение ребенка.
  - Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.
- 7) Делитесь своим жизненным опытом.
  - В виде рассказа о себе, без нравоучений.
  - О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.
- 9) Проводите вместе время – это сближает.
  - совместный отдых;
  - туризм;
  - приключения;
  - авантюры;
  - хобби;
  - помечтайте вместе.
- 10) Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы.
  - Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.

Ваши отношения с супругом, теплая атмосфера в семье и постоянное мудрое общение с ребенком позволят вам всегда сохранять связь друг с другом, позволят вашему ребенку без страха обращаться к вам по любому поводу и с уважением воспринимать ваши советы и мнения. Все это также поможет ему стать более уверенным в себе человеком, сильным в своих убеждениях и иметь ясные нравственные ценности. Вы поддержите его в самый сложный и нестабильный, но удивительно интересный период его жизни.

### **Осознание родительской роли в семье создаёт крепкую защиту детям от зависимостей**

Многочисленные исследования, да и народная мудрость уже доказали, что личность родителей, их взаимоотношения между собой и отношение к детям играют важную роль в становлении человека. И если вы осознали происхождение своих проблем, решили помочь детям вырасти гармоничными людьми, уже сами начали освобождаться от негативных установок и стереотипов, работая над своей личностью и психологическим климатом в семье, задаете себе вопрос: «Что я должен делать как родитель?»

**Во-первых**, использовать свою родительскую власть - это создаст у ребенка чувство защищенности и будет способствовать развитию и формированию его личности. Часто в семьях встречаются дети, которые своими капризами, упрямством терроризи



руют окружающих. Многие из них просто неуправляемы. Причина такого положения в том, что их родители недооценили потребность ребенка в разумной родительской власти.

Другая причина, по которой родители не решаются использовать свою власть, - это чувство вины, возникающее у них из-за того, что они не уделяют детям должного внимания (перегружены работой или другими заботами), т.е. из-за мягкотелости родителей дети получают слишком много свободы и оказываются предоставленными сами себе.

Власть дана родителям для того, чтобы, используя её, они помогли развить детям чувство уверенности в себе, чувство личной ответственности и способность к сознательному выбору. Лучший способ проявить, родительский авторитет - это устанавливать некие границы поведения, четко определить, что можно и что нельзя. Чем лучше они представляют себе, чего от них ждут, тем больше у них возможностей почувствовать родительскую любовь, и стремиться поступать именно так, т.е. совершая сознательный выбор. Прежде всего, родители должны установить для детей границы дозволенного в виде основных домашних правил. Они должны быть четко сформулированы и должны быть понятны детям, а за нарушение их должно следовать заранее установленное наказание. Эти правила должны определять конкретные формы поведения.

### **Для сохранения авторитета в глаза ребенка:**

#### **Необходимо:**

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).
- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.
- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Поступать так, как учите поступать ребенка.

#### **Не рекомендуется:**

- Устанавливать правила на ходу.
- Постоянно менять основные правила.
- Стыдить ребенка.
- Использовать свою власть для подавления личности ребенка.
- Ругать и оскорблять ребенка.
- Слишком сурово наказывать.
- Бездумно навязывать жизненные ценности детям.
- Говорить одно, а делать другое.

**Во-вторых**, помочь выявить и развить способности и таланты, индивидуальность своего ребенка.

Чтобы на самом деле понять и помочь ребенку, необходимо отказаться от эгоистичного желания видеть в детях то, что нам хотелось бы видеть, что льстит нашему родительскому самолюбию. Стараясь помочь ребенку развить чувство собственного достоинства и другие важные черты характера, мы должны, как в зеркале показать ему, каков он на самом деле и чем отличается от других. Обязательно отличайте все его достоинства и позитивные проявления поведения. Родители могут навредить ребенку, если станут требовать от него хорошего поведения только для того, чтобы он им не мешал или доставить себе удовольствие. Напротив, если они внимательны к индивидуальности ребенка, если они помогают ему развивать свои таланты и способности, делятся с ребенком своими наблюдениями о нём, это служит мощным стимулом для формирования у ребенка чувства собственного достоинства и побуждает его стремиться к совершенству.

### **Для развития индивидуальности и способностей ребенка, для формирования чувства собственного достоинства:**

#### **Необходимо:**

- Смотреть на ребенка как на личность.
- Видеть в ребенке его дарования, таланты, помогать развивать их.
- Использовать благоприятные моменты; помогать ребенку в полной мере развивать свои способности.
- Воспринимать своего ребенка (и себя тоже), как существо, находящееся в процессе становления и совершенствования.
- Дать ребенку то, что необходимо именно ему, а не то, чего мы сами недополучили в детстве.
- Уделять ребенку много внимания.
- Отмечать его успехи, поощрять и хвалить его за старание.
- Указывать на ошибки, когда тот поступает неправильно, в приемлемой форме.
- Показывать ему, что можно делать, вместо того, чтобы указывать, чего делать нельзя.

#### **Не рекомендуется:**

- Требовать от ребенка совершенства.
- Смотреть на ребенка как на чистую доску.
- Относится к ребенку как к продолжение самих себя.
- Захваливать ребенка.
- Недооценивать способности и унижать достоинства ребенка.
- Читать ребенку нотации.
- Неадекватно оценивать его способности.
- Ограждать ребенка от любых трудностей.
- Навязывать ребенку то, чего сами недополучили в детстве.
- Не замечать его.
- Незаслуженно хвалить и критиковать.
- Чрезмерно опекать или предоставлять ребенка самому себе.
- Оставлять без внимания попытки.

**В-третьих**, создавать условия для развития детей, чтобы в каждый возрастной период, они решали свои задачи развития. Побуждая детей постоянно осваивать что-то новое, родители должны отдавать себе отчет в том, что возникают ситуации, с которыми дети не могут справиться самостоятельно. Внимательно наблюдайте за детьми, чтобы понимать, готовы они ли к той или иной ситуации.

Дети часто просят завести какое-то домашнее животное. Скажем, собаку. Бесплезно объяснять ему, что содержание собаки это ежедневный труд. У собаки есть желания и потребности, от которых трудно отмахнуться. Она живое существо и требует заботы. Попробуйте договориться со знакомыми и взять собаку на время (скажем, хозяева уезжают в отпуск). В этой ситуации ребенок сможет реально оценить свои силы и более ответственно относиться к своим желаниям в будущем.

Быть родителями - значит уметь избегать крайностей. В одной ситуации важно увидеть, что ребенок готов справиться с возникшей проблемой, а в другой - столь же важно оградить его от выбора, если он еще недостаточно зрел для него. Не существует

готовых рецептов, как поступать родителям в том или ином случае. Но для детей всегда самое главное - это ваше внимание, уважение, поддержка и любовь.

Позитивные подкрепления могут послужить руководством родителям, как выражать любовь к ребенку в соответствии с запросами его возраста. Это фразы, жесты, восклицания, смысл которых - показать отношение ребенку:

**99 способов сказать: «Очень хорошо!»**

1. Ты сейчас на правильном пути.
2. Великолепно!
3. У тебя получилось это дело.
4. Правильно!
5. Это хорошо.
6. Супер!
7. Именно так! (Точно так!)
8. Я горжусь тем, как ты сегодня работал.
9. Ты делаешь это очень хорошо.
10. Это намного лучше.
11. Хорошая работа!
12. Я счастлив видеть такую твою работу.
13. Ты делаешь это сегодня значительно лучше.
14. Ты делаешь хорошую работу.
15. Ты близок к истине!
16. Это лучшее из того, что у тебя получалось
17. Мои поздравления!
18. Это то, что надо!
19. Я знал, что ты можешь сделать это.
20. Это неплохое улучшение.
21. Сейчас ты это понял.
22. Значительно!
23. Наконец-то!
24. Неплохо.
25. Ты быстро учишься.
26. Продолжая работать так же ты добьешься лучшего.
27. Это хорошо для тебя.
28. Я не смог бы сделать лучше.
29. Еще немного времени, и у тебя это получится.
30. Ты сделал это легко.
31. Ты, действительно, сделал мою работу шутя.
32. Это правильный путь, чтобы сделать работу.
33. С каждым днем у тебя получается лучше.
51. Это была классная работа.
52. Замечательно!
53. Еще лучше!
54. Ты только что сделал это?
55. Это лучше, чем всегда.
56. Твой мозг поработал на славу
57. Ты действительно добьешься *успеха*.
58. Это выдающееся открытие.
59. Фантастика!
60. Ужасно здорово!
61. Это называется прекрасной работой.
62. Ты сделал это очень хорошо.
63. Ты, наверное, долго практиковался.
64. Ты делаешь это красиво!
65. Как ты много сделал!
66. Правильно!
67. Ты действительно улучшил (что-либо).
68. Превосходно!
69. Хорошо запомнил!
70. Поздравляю.
71. Ты прав!
72. Держись так!
73. Ты сделал это как раз вовремя.
74. Ты сделал сегодня много работы.
75. Это способ действия!
76. Сейчас ты приобретаешь в этом сноровку
77. Мне нравится ход твоих мыслей
78. Я очень горжусь тобой.
79. Очень приятно учить таких умных детей.
80. Большое тебе спасибо.
81. Ты превзошел сам себя сегодня.
82. Я никогда не видел ничего лучшего.
83. Ты понял это очень быстро.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 34. Ты делал это так недолго.       | 84. Твоя работа принесла мне много радости.   |
| 35. Это неплохо!                    | 85. Ол раит - по-английски - полный поря док. |
| 36. Да!                             | 86. Чудно!                                    |
| 37. Это способ!                     | 87. Так-так.                                  |
| 38. Ты ничего не упустил!           | 88. Мощный прорыв!                            |
| 39. Этот способ именно для этого!   | 89. Вот этого я еще не видел.                 |
| 40. Так держать!                    | 90. Ты не узнаваем сегодня.                   |
| 41. Необыкновенно!                  | 91. Это уже успех!                            |
| 42. Прекрасно!                      | 92. Это твоя победа.                          |
| 43. Это лучше всего!                | 93. Теперь ты чувствуешь свои возможности.    |
| 44. Совершенно!                     | 94. Ты настоящий мастер.                      |
| 45. Прекрасный ход работы!          | 95. Сердечно рада за тебя.                    |
| 46. Здорово!                        | 96. Не могу не выразить свой восторг.         |
| 47. Сенсационно!                    | 87. Грандиозно.                               |
| 48. Это лучше.                      | 98. Красивая мысль.                           |
| 49. Теперь ничто тебя не остановит. | 99. Я верю в тебя.                            |
| 50. Отлично!                        |   |

**В-четвертых**, уметь быть эмоционально уравновешенными, то есть адекватно реагирующими на происходящее в данный момент. Эмоции нужны человеку, они стимулируют к деятельности и способствуют умственному развитию. Если родитель способен научить ребенка искусству управлять своими чувствами, а подростки, своевременно усвоившие трудную науку эмоционального самовыражения, не только вырастают добрыми и нравственными, способными к сочувствию и сопереживанию, но и приобретают навыки эффективного мышления и поведения, что помогает им легче войти во взрослую жизнь.

Родители в период воспитания детей-подростков, часто испытывают повышенные эмоциональные нагрузки. Постоянное подавление негативных эмоций может привести к психосоматическим заболеваниям. Теория гуманистической психологии предполагает, что все люди рождаются с громадными интеллектуальными возможностями, запасом любви и природной энергией. Однако все эти качества блокируются или становятся скрытыми во взрослых в результате накопившегося негативного опыта (страха, боли, обид, потерь и т.д.).

О чувствах, эмоциональных зарядах, аффектах, возникших в стрессовых ситуациях, говорят, как о чем-то подвижном, стремящемся к выражению. Например, любовь побуждает обнимать, а отвращение - отталкивать, злость - убивать, а сострадание - залечивает раны близких людей. Эмоциональный заряд подобен топливу, выделяющемуся для совершения какого-то действия на физическом уровне. Совершается действие - наступает удовлетворение, а что происходит, если эмоция не находит выхода? Нереализованные эмоции в начале можно почувствовать, как легкие (потеря доверия), затем они сгущаются до консистенции газа (боли), далее газ - до консистенции жидкости (обиды), жидкость - до массы (страх), а масса до камня (злости, гнева). Так мы получаем «окаменевшую эмоцию», тело человека становится жестким, интонация голоса - грубой и резкой, а речь наполнена пессимизмом и критикой.

Подростки особо остро чувствуют внутренний психологический разлад в родителях и протестуют в разных формах. Это заставляет родителей обращаться за помощью к психологу, потому что сами родители чувствуют, как их негативные эмоции ведут к мало эффективным взаимоотношениям с подростками. Консультация у психолога приводит к освобождению от негативного опыта и в результате происходит эмоциональная разрядка

(дрожь, смех, потение, плач и т.д.), эмоциональная боль проходит, и приходит ясное мышление, как бы внутреннее видение всей трудной ситуации со стороны и успешное ее разрешение. Осознание своей родительской роли в семье приводит к защите наших детей от зависимостей.

### **КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?**

Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку.

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

2. Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как — то лениво. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в прилагаемом нами ниже словаре наркотического аргю.

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».

5. Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

8. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.

9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату. Еще раз

хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

### **КАКИМ ОБРАЗОМ ДЕТИ ДОСТАЮТ ДЕНЬГИ НА НАРКОТИК?**

Родители очень часто спрашивают нас: «Наркотики очень дорогие, как же он достает на них деньги? Ведь мы, практически, не даем ему денег на карманные расходы?»

Деньги эти добываются несколькими, отнюдь не сложными путями:

- **Перепродажа.** В наркотической среде этому методу обучаются почти сразу. Покупаешь «кассету», отсыпаешь из нее немного порошка, потом досыпаешь туда какой-нибудь гадости, а потом разбавленный таким образом порошок кому-нибудь продаешь. Лучше всего кому-нибудь «новенькому». Если ты завербовал несколько «новеньких», то у тебя появляется «своя» цепочка. В этой цепочке молодой человек работает поставщиком наркотика и кроме получения бесплатной дозы для себя может заработать какие-то деньги.

Надо отметить, что в результате таких разбавлений на улицах Москвы, практически, невозможно обнаружить «кассеты» с героином, в которых самого героина содержалось бы больше 4—10%.

- **Воровство.** Воровать обычно начинают у родителей. Деньги стараются воровать из «толстых» пачек, чтобы это было «незаметно». Самое удивительное, что очень часто родители не замечают систематических пропаж небольших денежных сумм. Один из наших пациентов рассказывал, что он в течение 3 лет воровал у отца доллары и, только когда украденная сумма перевалила за 3 тысячи, отец обратил на это внимание. У посторонних наркоманы воруют достаточно редко, только если подворачивается случай. Чаще всего такие кражи совершаются если не в собственном доме, то в домах родственников и друзей.

- **Манипулирование.** В этой группе мы объединяем ряд простейших форм поведения, направленных на то, чтобы выманить из родных и близких деньги на наркотики, не прибегая к воровству:

1. «Шантаж» — выпрашивание денег под предлогом того, что случилось что-то страшное как с самим подростком, так и его друзьями. Молодые люди рассказывают родителям и близким о том, что «кто-то заболел», что какого-то неизвестного родителям приятеля «посадят в тюрьму», а для того, чтобы Ваш ребенок мог помочь, срочно нужны деньги. Самый частый прием шантажа — рассказ о собственных долгах и угрозах для жизни самого наркомана, связанных с этими долгами. Родственникам никогда не удастся увидеть человека, у которого сын якобы, занял деньги. В некоторых семьях шантаж вообще не мотивируется. Подростку удастся добиться результата, просто не разговаривая с родителями и лежа на диване с трагическим выражением лица. Срабатывает модель «если ты не дашь мне денег — я больше не буду с тобой разговаривать и ничего тебе не скажу». Если в результате такого поведения деньги получены, то узнать, для чего они нужны, не удастся никогда.

2. «Динамо машина» — стратегия поведения направлена на то, чтобы выпросить деньги с помощью невыполняемых обещаний. «Я сдам экзамен, но мне нужно 500 рублей»; «Я буду каждый день убирать квартиру, но мне сегодня нужны деньги»; «Я поздравлю бабушку с Днем рождения, но мне нужно для этого 500 рублей» и т. д. Родители в большинстве случаев не контролируют выполнение обещаний. Их успокаивают слова-обещания сами по себе. Проще всего подростку добиться таким образом денег от родителя или знакомого противоположного пола. Папы легче верят обещаниям дочек, а мамы — сыновей.

Крутят «динамо» девочки и на улицах. Симпатичные девушке, кокетничая, проще выпросить деньги у незнакомого мужчины или попытаться совершить что-то вроде сексуальной аферы, пообещав интимную близость и выпросив «задаток».

3. «Игра на понижение». Тактика поведения, направлена на выпрашивание маленьких денежных сумм под предлогом необходимости большой суммы. «Мама, мне срочно необходимо 100 долларов, у меня девушка заболела, мне нужно купить лекарства... Ну, не можешь дать сто долларов, дай 100 рублей...» Мысль о том, что большую сумму денег отдавать не нужно, приносит родителям и знакомым облегчение, и они легко и, даже не интересуясь, зачем ребенку нужны эти деньги, отдают маленькую сумму, которая достаточна наркоману для приобретения очередной дозы.

4. «Разделяй и властвуй». Чаще всего истории, которые подростки рассказывают родителям, с целью получить у них деньги, подразделяются на истории для пап и истории для мам. Польщенные «доверием» ребенка мама и папа не рассказывают друг другу о доверенных им «тайнах» и выданных ребенку деньгах. Если муж и жена найдут время и пообщаются друг с другом на тему — кто и когда давал ребенку деньги, то им будет легче понять, откуда берутся деньги на наркотики. Если ребенок использует «метод» шантажа, то он «обижается» сначала на одного из родителей, если результат не получен, начинает обижаться на другого.

Проституция и откровенное вымогательство. Встречаются, но не слишком часто. Девочки начинают заниматься проституцией чаще всего на поздних стадиях развития наркомании, когда теряют обаяние и привлекательность, что не позволяет им крутить динамо. Мальчики начинают выпрашивать деньги на сигареты или на билет в метро так же только тогда, когда другие формы добычи денег перестают у них получаться.

## **ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ**

**Заблуждение 1.** Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.

Наркомания, действительно, одна из самых страшных болезней. Но больны не Вы, а Ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть, к Вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для Вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что Вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь «молчание — знак согласия».

Во-вторых, тем самым Вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, Вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у Ваших друзей и родственников тоже есть дети, и в их семью может прийти такое же горе.

В-четвертых, именно к этим близким для Вас людям Ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым, Вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

**Заблуждение 2.** Вы и только Вы виноваты в том, что Ваш ребенок стал наркоманом. Значит, Вы его таким воспитали.

Основная проблема сейчас состоит не в том, «кто виноват?», а в том, «что делать?».

Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте все свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка «здесь и сейчас».

Ни в коем случае не пытайтесь принимать на себя ответственность за употребление наркотиков. Ведь это только поможет Вашему ребенку в очередной раз, скинуть всю тяжесть проблемы на Ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился Вами манипулировать.

Главное, что Вам необходимо сделать — изменить отношение к своему ребёнку.

Первое, следует понять, что Ваш ребёнок — взрослый человек, и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения Вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз попробовав наркотики, он не посоветовался с Вами, а стало быть, предал Вас и то, чему Вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребёнка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днём Вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех, как отечественных, так и зарубежных учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется — лишение опеки. Ещё раз нам хочется повторить: главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять наркотики, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на неё, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой. И если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерик немедленно дайте понять, что это не так.

**Заблуждение 3.** Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан.

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь Вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать Вас.

Обратите внимание на то, что его наркомания моментально спровоцировала Вас на непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что Вам придется разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует Ваш ответ.

Угрозы же и наказания в этой ситуации очень часто оказываются малоэффективными. Поскольку обстановка в доме накаляется, то ребенок будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а, значит, в своей привычной компании.

**Заблуждение 4.** Если Ваш ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для Вас катастрофой.

Катастрофой для Вас может быть только одно состояние — состояние, в котором Вы неспособны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения.



В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи.

Существует также несколько главных правил Вашего поведения:

1. Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на «истеричку». Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье — поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. Никогда не поддавайтесь на шантаж.

А шантажа в Вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет, чем заняться, и я брошу колоться». «Если ты не дашь мне пятьсот долларов, и я не отдам долги, то меня убьют». «Если Вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной». И даже: «Если меня бросит любимая Маша, то я всё равно буду колоться».

На все эти «если ..., то» может следовать один спокойный ответ: «нет».

«Через год, после того, как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придёт ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

«Иди в ванну и кончай там жизнь самоубийством. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

«Ты сам наплевал Маше в душу, отношения с ней будешь выяснять тоже сам. Хотя мы думаем, что Маша тебя любит. Если ты прекратишь колоться, она сможет всё понять и простить».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на Ваших глазах, чтобы Вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от Вас желаемого результата.

3. Не «занудствуйте».

Подросток, и даже наркоман старше 20-ти лет, по своим душевным качествам всё равно остаётся мальчишкой, всегда всё делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

4. Поменьше говорите, побольше делайте.

Молодой человек давно привык, что Вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в Ваших нравоучительных беседах.

Это происходит потому, что из всех своих угроз Вы не выполняете ни одной. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно даёт обещания. Причём обещает всё, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить Вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждёт от Вас никаких поступков. Зато, если вы найдёте в себе силы совершить поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

**Заблуждение 5.** Поскольку Вам известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то Вы должны быть очень озабочены этим, постоянно размышлять и концентрироваться на такой возможности.

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме донести последствия употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой «информационной войны», у Вас нет. Только постарайтесь не «впадать в лекцию».

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что Ваша «информационная война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за собственное здоровье лежит полностью на Вашем ребенке.

Конечно же, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о такой возможности, Вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше Вы об этом думаете, тем больше Вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и ... они обязательно находят и догоняют нас.

Попробуйте проанализировать те изменения в личности Вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не бойтесь заранее, на всякий случай.

**Заблуждение 6.** Я не могу не зависеть от собственного ребенка. Я должна жить его жизнью и его проблемами.

Если Вы согласны с данным утверждением, то Вы сами уже нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью. 93% родителей наркоманов (особенно матери), не прошедших курса психотерапии и тренинговых групп под руководством психолога-практика страдают от созависимости. О том, что это такое мы подробно поговорим в следующей главе.

Здесь же мы хотели бы дать лишь главную практическую рекомендацию по построению нормальных семейных отношений.

Безусловно, невозможно не видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но, обратите внимание, как виртуозно Ваш ребенок научился использовать Ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Мы уже говорили, что все наркоманы совершенно виртуозно манипулируют собственными родителями.

Задумайтесь, ведь Вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении будет находиться Ваш ребенок, когда Вы переступите порог дома. Более того, Вы даже обижаетесь на других членов семьи, если им удастся сохранить какой-то свой собственный мир, найти в семье свою «экологическую нишу». Вы же первые обвиняете их в бесчувственности и безразличии. Вы насильно втягиваете других членов семьи в состояние созависимости.

Что же можно сделать?

Необходимо четко провести грань между Вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Дайте право другим членам семьи (особенно если это другие дети) возможность жить своей жизнью. Не противодействуйте их желанию не вмешиваться в проблемы наркомана.

Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем ребенку, употребляющему наркотики. Нам известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинал употреблять наркотики, называя при этом главной причиной — борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей. «Ему все, а меня просто никто не замечает, как будто у меня нет своих проблем». «Я все время слышу, что я такой благополучный и поэтому бессердечный. Ведь брату так плохо, а я все время лезу и пристаю к маме с какой-то ерундой». В ответ на это второй ребенок как бы бросает семье вызов: «Хотите не ерунду, получите...».

Если Вам не удастся выполнить эти рекомендации самостоятельно, обратитесь сами к врачу-психотерапевту.

**Заблуждение 7.** У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией.

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как Ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно находится на «точке кипения».

**Правило 1.** Обязательно дайте себе возможность расслабляться.

Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны Вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что Вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

**Правило 2.** Никогда не забывайте, что это не Вы боретесь с наркотиками, а Ваш ребенок.

И ответственность за эту борьбу должна полностью лежать на нем. Ваша же задача заключается лишь в том, чтобы эмоционально поддерживать его только при реальных шагах к выздоровлению. А ведь это скорее положительные, чем отрицательные эмоции.

**Правило 3.** Разрешите Вашему ребенку попробовать прекратить прием наркотиков самостоятельно.

Если Ваш ребенок впервые признался Вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как Вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

**Правило 4.** Не боритесь в одиночку. Помогите ребёнку найти лечащего врача.

Это единственное «одолжение», которое Вы должны ему сделать. Самому идти в больницу, «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приёме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, все Ваши действия, о которых мы говорили раньше, должны иметь своей целью визит к специалисту. Врач — это человек, который видит Вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные советы по Вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если Вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь превратить своё общение с ним в длительное. Ведь пройдёт несколько лет, прежде чем Вы перестанете нуждаться в его советах.

**Заблуждение 8.** Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он уже никогда не сможет быть нормальным человеком.

Прошое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия.

Любой подросток пытается найти собственное «Я» и свое место в жизни. Именно в процессе этого поиска Ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «Я» поиском «Я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае, в процессе избавления от наркотической зависимости, трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но это не дает Вам права лишать его надежды на будущее.

Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями Вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков

*Помните: Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков.*

Если Ваш ребёнок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чём угодно, о работе, учёбе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи Вашего сына или дочери Вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с Вами что-то обсудить. Учтите, любое, даже отрицательное упоминание наркотика вызывает воспоминание о нём. А непрерывное морализаторство на эту тему может вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как «якорь», как механизм, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий вызов того приятного состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

**Заблуждение 9.** Безусловно, существует какой-то определенный, точный, верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Ваша проблема заключается в том, что Вы никак не можете его найти, или Вам не позволяют средства, поскольку лечение очень дорогостоящее.

Ваш ребенок — уникальная личность, не похожая на других, впрочем, как и любой другой человек.

Наркомания — болезнь особая, во многом не похожая на другие. Это *сначала болезнь характера*, а потом уже болезнь тела. Ее лечение протекает *одновременно с перевоспитанием личности*.

Безусловно, существуют определенные закономерности развития личности в подростковом периоде. Безусловно, существуют определенные типы личности, к которым в большей или меньшей степени принадлежит Ваш ребенок, а, следовательно, и определенные правила построения Ваших отношений. Безусловно, существуют различные виды семьи, в которых и Ваша модель семейной жизни нашла свое отражение. Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно Вашему ребенку. Учтите, что далеко не всегда, самое дорогостоящее лечение и есть самое лучшее. Часто бывает прямо наоборот.

Мы поможем Вам разобраться во всех этих закономерностях и видах лечения. Главное же, что Вы должны осознать в качестве руководства к действию: стратегию достижения желаемого результата, Вам все равно придется выстраивать самому с вашим ребенком. Универсальных решений любой проблемы не существует. Оно всегда конкретно в каждой конкретной ситуации и всегда строго индивидуально.

Следовательно, по Карнеги, Вам нужно научиться «перестать беспокоиться и начать жить». Еще ничего не потеряно, но многое, действительно, зависит от Вас.

Здесь бы нам только хотелось предостеречь Вас от еще одной ошибки родителей, часто возникающей в процессе лечения:

*Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если Вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики.*

Сначала Вы должны успокоиться и помнить, что при электромагнитных бурях и перепадах погоды у бывшего наркомана бывают симптомы, очень похожие на приём наркотика, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с Вашим ребёнком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если и Вы, и врач, считаете, что пациент возобновил приём наркотика, особенно героина, вместо длительного выяснения отношений, предложите ему сдать кровь или мочу на экспертизу. Итак, если, осознав собственные заблуждения и ошибки, Вы готовы анализировать свою семейную ситуацию и искать свой индивидуальный способ лечения ребенка, давайте приступим к этому процессу.

Государственное автономное образовательное учреждение  
Тюменской области дополнительного профессионального образования  
«Тюменский областной государственный институт развития  
регионального образования»

Центр непрерывного профессионального образования  
Отдел программно-методического сопровождения профессионального образования

СБОРНИК СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ  
ПО ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО

Методические рекомендации для родителей

Составитель:

Татьяна Алексеена Иванычева, к.с.н., доцент, начальник отдела программно-методического сопровождения профессионального образования ЦНПО ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»  
(в авторской редакции)

Объем 3,312 п.л., Шрифт: Arial

Тюмень  
2016