

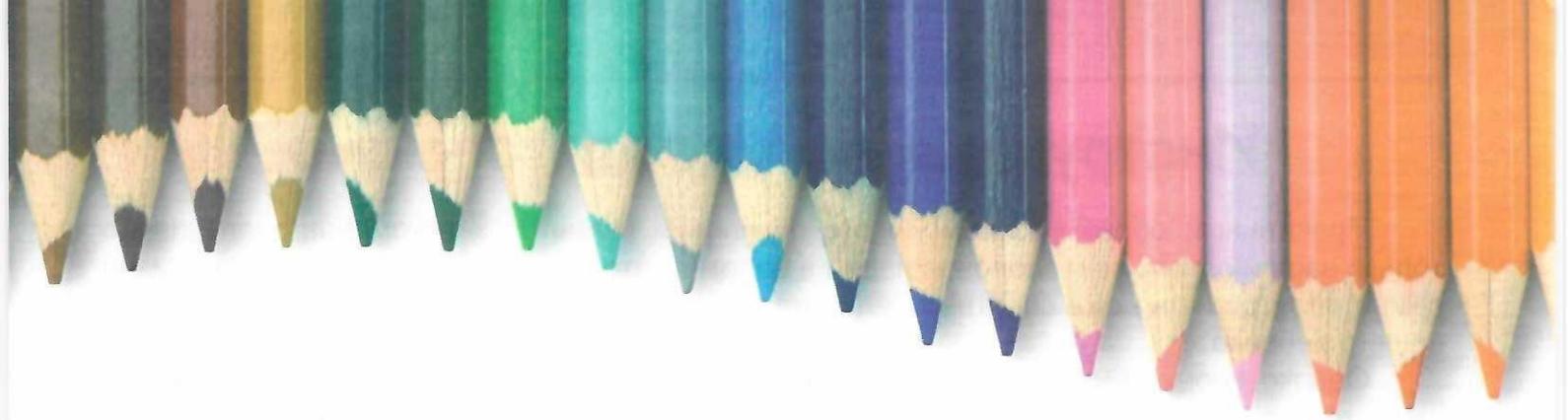


 Семейный  
разговор

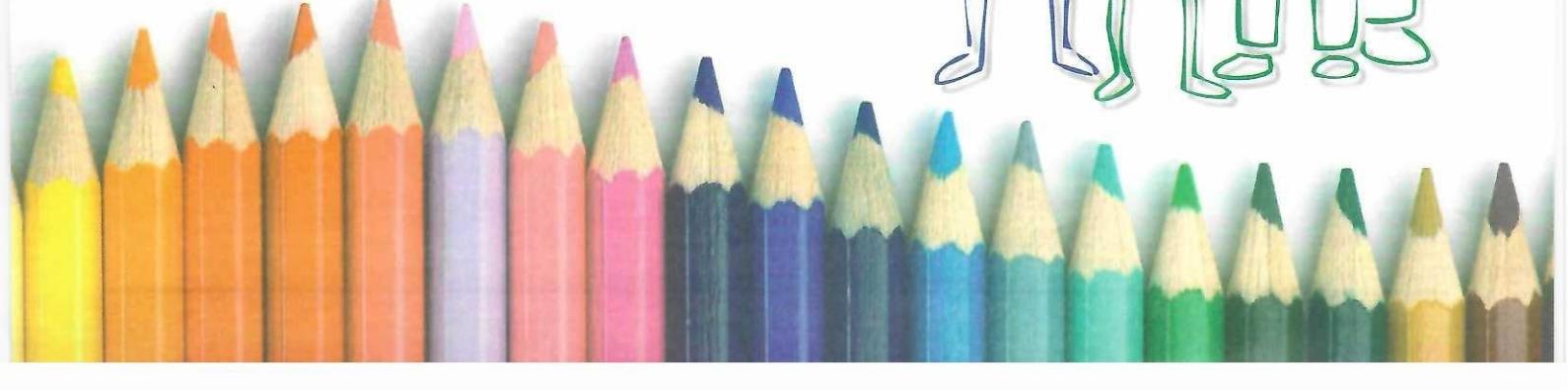
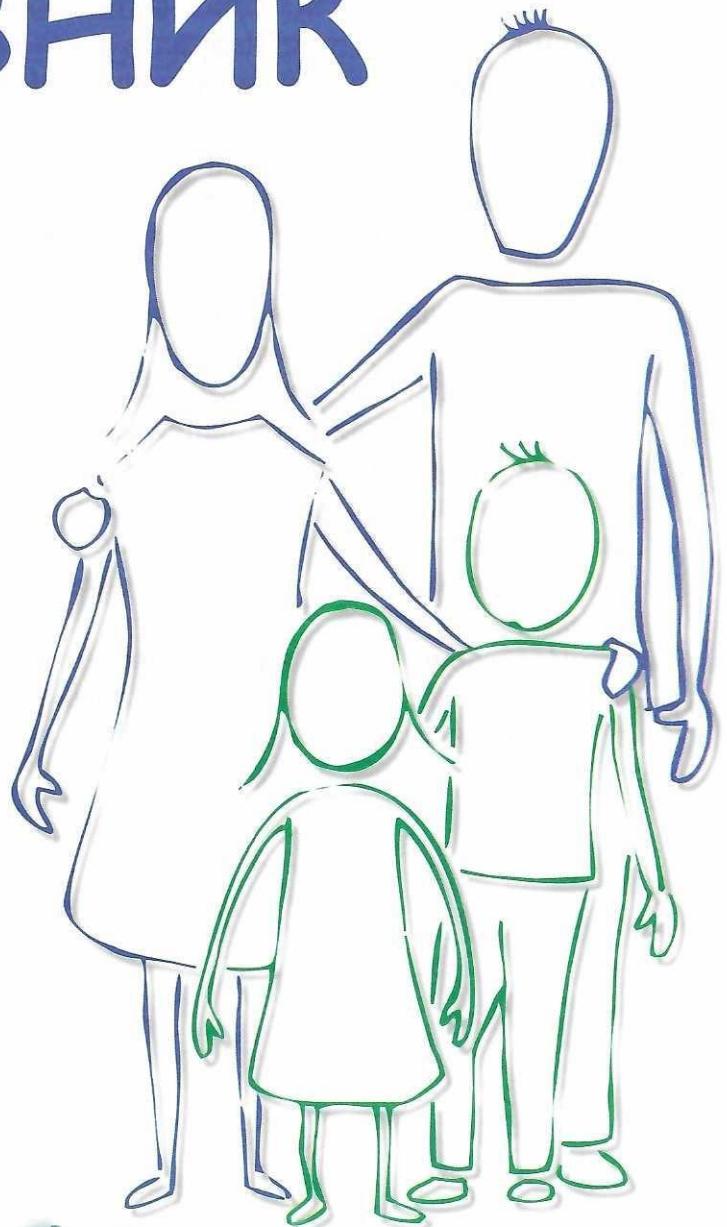
# СЕМЕЙНЫЙ ДНЕВНИК

для родителей  
и подростков  
группы риска





# СЕМЕЙНЫЙ ДНЕВНИК



# Инструкция по использованию

Правильный образ жизни молодого поколения является залогом благополучия не только вашей семьи, но и здоровья нации в целом. И это не секрет. Здоровый образ жизни семьи, отсутствие в доме спиртных напитков – это, безусловно, серьезная поддержка для вашего ребенка.

Однако, кроме семейной защиты, необходима еще и личностная прочность, помогающая отстоять собственную позицию в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя за пределами семьи. Вопросы формирования здорового жизненного стиля и обучение детей и подростков жизненно важным навыкам возможны через более глубокое познание и понимание себя, своего отношения друг к другу, внутренних ресурсов, возможностей, ценностей, потребностей и смыслов.

Поэтому Дневник, который вы держите в руках – это своеобразный диалог вас и вашего ребенка по вопросам сохранения здоровья, по проблемам стратегий поведения и личностных ресурсов, которые будут препятствовать саморазрушающему поведению.

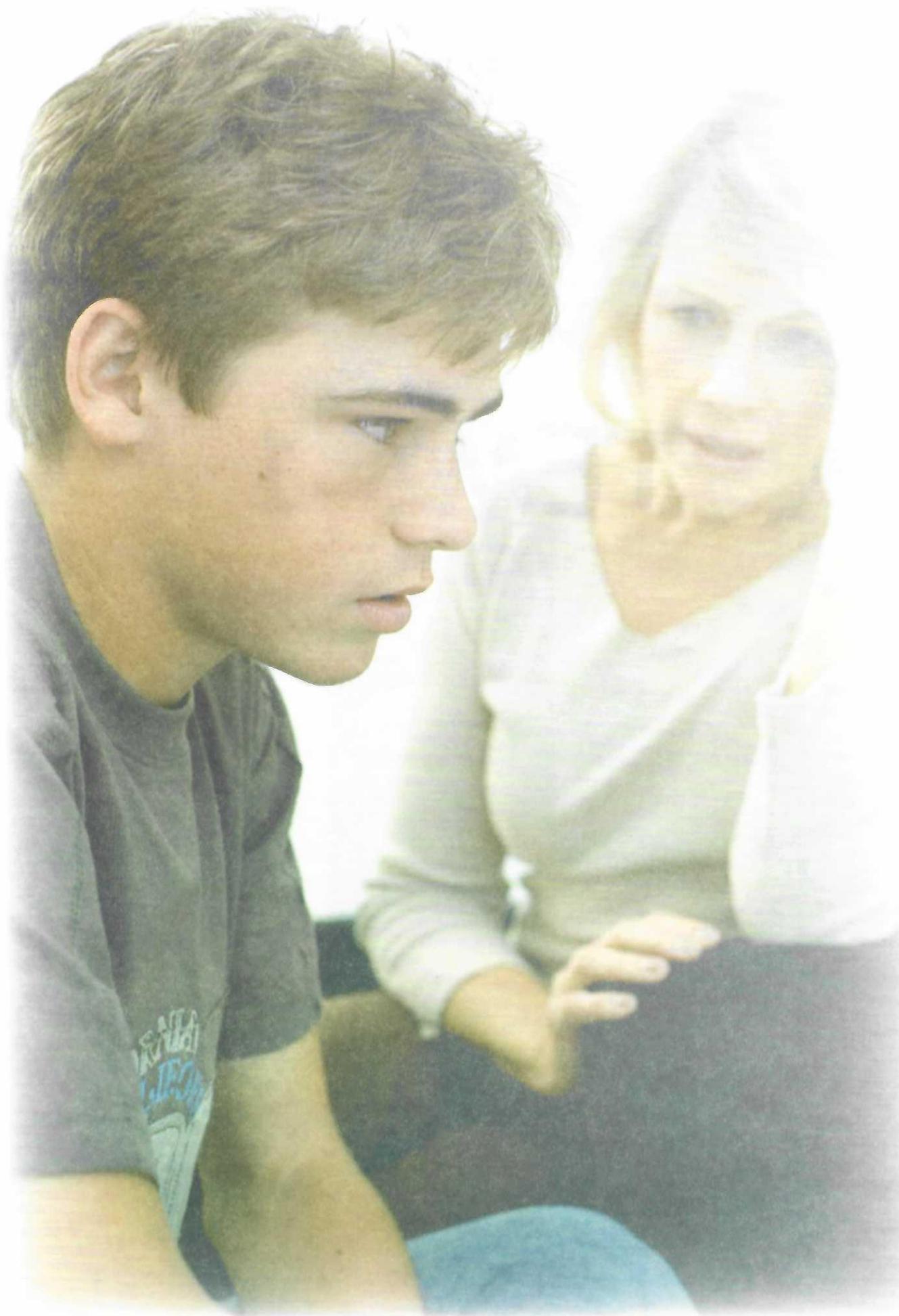
Дневник разделен на две части: территория родителей и пространство подростка. На каждой территории вы обнаружите некоторые интересные сообщения, анкеты для анализа и самоанализа, различные задания, игры, которые необходимо будет выполнить либо поочередно, либо вместе с ребенком.

Этот Дневник – своеобразная подсказка, позволяющая осознанно подойти к вопросам, связанным с алкоголем. Это хороший повод поговорить на тему его употребления или неупотребления, это предлог провести больше времени вместе со своим ребенком, и глубже узнать друг друга.

Даже когда все задания в Дневнике будут выполнены, у вас всегда будет возможность вернуться к нему, дописывать свои комментарии, менять ответы, писать свои наблюдения. Этот Дневник может использоваться вами как надежное средство самовыражения, поможет фиксировать события своей жизни, а также размышлять над ними; создаст условия для развития вас и вашего ребенка.

Пусть этот Дневник станет вашим хорошим другом и верным союзником, он позволит взглянуть на события, происходящие в вашей жизни критически, пересмотреть их, поможет, если это необходимо, разрядить накалившуюся обстановку, запечатлеть интересные события жизни и т.д.

Итак, приглашаем вас и вашего ребенка к диалогу! Вам не придется скучать. Помогать в путешествии будет Психолог, который незримо присутствует на каждой странице Дневника, который вы держите в руках.



# ТЕМА 1

# Тема 1. Некоторые главные сведения о возрастных особенностях подростков (пространство для родителей!)

Следует помнить, что подростковый возраст – это один из важнейших жизненных периодов человека, когда формируется способность к сознательному руководству собственным поведением. Именно в этот период происходит образование собственной иерархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет, в полной мере зависит от родителей, то есть от вас.

- ✓ Основная особенность подросткового возраста – это резкие гормональные и функциональные изменения в организме, что не может не отражаться на психике. Соответственно, стиль взаимодействия с подростком должен отличаться от стиля взаимодействия с младшим школьником. Следовательно, родителям необходимо перестраиваться на другие формы взаимодействия.
- ✓ В этом возрасте подростки становятся эмоционально неустойчивыми, чрезвычайно уязвимыми и ранимыми. Поэтому родителям необходимо следить за тем, как они разговаривают (стиль, манера), и что говорят своему ребенку. Родителям необходимо помнить, что время монологов ушло, вместе с взрослением ребенка наступило время разговоров на равных, то есть время диалогов.
- ✓ Необходимо больше интересоваться мнением взрослевающего человека о повседневной жизни семьи. Чаще спрашивать совета, например, о серьезных покупках, о планировании расходов, о предстоящем ремонте, о поездках и т.п. Можно задавать вопросы из серии: «А почему ты так считаешь?», «А как ты думаешь?» и т.п. Можно просто сказать подростку: «Нужен твой совет» или «Посоветуй мне, пожалуйста». Важно обязательно прислушиваться к его мнению. Ребенок должен чувствовать: его мнение вам интересно не только на бытовом, но и на глобальном уровне. Поэтому здесь уместны беседы не только о повседневной жизни и быте семьи, но и о жизни в целом. Только так можно создать атмосферу доверия.
- ✓ Необходимо учесть, что в подростковый период происходит становление самооценки. Особенno важна для подростка оценка его внешности, его внутренних качеств, поэтому следует быть очень осторожным в критике. Крайне важно не сравнивать подростка с другими, не критиковать его в присутствии друзей и других взрослых, не рассказывать истории про то, каким он был маленьkim и какие глупости совершил. Все это может легко лишить вас его доверия. Доверительность в отношениях между вами и вашим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

- ✓ Родителям необходимо быть в курсе молодежных тенденций (чем увлекаются, что в моде, какую музыку слушают, кто пользуется успехом, и т.п.). Только так можно выстроить откровенный разговор с ребенком, предложив, например, ему некую альтернативу негативным ценностям, но в его системе координат, а не в своей.
- ✓ Дети в этом возрасте социально активны, им всегда хочется поделиться своим мнением с кем-то. Будьте благодарным слушателем! Если есть необходимость – деликатно, но убедительно отстаивайте свою точку зрения, потому что соглашательство может напомнить подростку о равнодушии.
- ✓ В подростковом возрасте хочется изменить весь мир. Если у вас этот случай – вы счастливый родитель! Ваш ребенок активен, полон энергии, инициативен. Однако родителям необходимо избегать насмешек и уничижения. Одна неверная интонация – и родитель легко потеряет доверие, которого так долго добивался. Необходимо поддерживать стремления подростка к общественной жизни, расширению сферы увлечений. Главное, чтобы все это не носило негативный характер.
- ✓ Ваш подросток ждет от вас поддержки, поэтому необходимо его чаще хвалить, даже если кажется, что не за что. Простые родительские фразы: «Спасибо, что помог», «Что бы я без тебя делал», «Молодец» - крайне важны для подростка.
- ✓ Подростковый возраст — это возраст стремлений к познанию, кипучей энергии, бурной активности, инициативы, жажды деятельности. Подросток накапливает опыт переживания различных эмоций, старается получить как можно больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он иногда совершает неоправданно рискованные поступки. Поэтому важно помочь вашему ребенку осознать, какие его поступки могут оказаться рискованными, и выработать правила безопасного поведения.
- ✓ Родителю важно понять, что для подростков понижается значимость общения в семейном кругу, возрастает роль друзей, сверстников. Стремление к принятию в кругу друзей способствует и принятию тех ценностей и правил, которые существуют в его компании, а ценности и правила взрослых подвергаются критике, сомнению, и сохраняют свое влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами семьи. В противном случае они могут вызывать протест. Например, если в компании считается «крутым» пить пиво, то с большой вероятностью подросток последует примеру своих друзей. Однако снижение авторитета взрослых имеет лишь временный характер, а снижения авторитета **значимых** взрослых не происходит вообще. По мере взросления и столкновения подростка с житейскими трудностями, авторитет взрослых начинает расти.

# Что нужно знать о физиологии подростка для того, чтобы лучше его понимать?

Поведение подростка	Физиологические изменения, происходящие в головном мозге	Как это учитывается при проведении беседы
Неустойчивое, непродолжительное внимание, быстро отвлекается.	Сокращается центр активности доминирующего центра коры головного мозга.	Требуется переключение на другой вид деятельности (лучше свободно беседовать, играть, чем читать лекцию).
Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации.	Ухудшается способность к пониманию информации.	Важно спрашивать, что он понял и пересказал своими словами. Использовать больше ярких и понятных примеров и фактов.
Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.	Увеличивается скрытый период рефлекторных реакций в головном мозге.	Не торопить подростка во время работы. Не торопить с ответом. Дать ему дополнительное время. Учитывать эту особенность при планировании времени беседы.
Подросток плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций.	Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга.	Относиться к проявлению эмоций с пониманием. Не оценивать. Не заражаться отрицательными эмоциями от подростка. В конфликтных ситуациях переключать внимание на что-то другое.
Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. У подростка плохое понимание словесной информации.	Ослабляется деятельность второй сигнальной системы.	Необходимо проявить терпение в процессе беседы. Не требовать от подростка развернутых комментариев по теме беседы. Не торопить, когда ему трудно подобрать нужные слова.

## Упражнение

### «Мои эмоциональные переживания, связанные с подростковым возрастом»

**Инструкция:** Перед вами лист бумаги, разделенный на две части горизонтальной чертой. Вверху - максимальный плюс, внизу – максимальный минус. Поделите горизонтальную линию на годы жизни от момента, когда вы себя помните. Это может быть 3 года, пять... и до момента, который вы хотите пережить в своем воображении. Это может быть сегодняшний ваш возраст. А теперь проследите свои эмоциональные переживания по возрастным периодам. Вспомните любые, первые пришедшие в голову отрицательные переживания, связанные с тем или иным событием и отметьте возраст, когда это случилось. И положительные, счастливые переживания, и тоже поставьте возраст, когда это было. Отметьте крестиком, звездочкой или кружочком. Причем силу своих эмоциональных переживаний тоже отразите на вертикальной линии (по 10-балльной шкале).

#### Максимально положительные переживания



#### Время жизни



#### Максимально отрицательные переживания

## Дорогие родители! Сделайте анализ, размышляя над следующими вопросами:

- ✓ Какие периоды вашей жизни являются наиболее насыщенными по эмоциональным переживаниям, как положительным, так и отрицательным?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ В какие периоды вашей жизни вы переживали больше отрицательных эмоций?  
С чем это было связано?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ В какие периоды вашей жизни вы переживали больше положительных эмоций?  
С чем это было связано?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Какими способами вы транслировали чувство взрослоти?



✓ Каким образом реагировали на это ваши родители?



✓ Удавалось ли вам не принимать спиртное вместе со своими друзьями при праздновании тех или иных событий?



# Тема 1. Некоторые главные сведения о возрастных особенностях подростков (пространство для подростка!)

Подростковый период – определенный, довольно непродолжительный в астрономическом плане отрезок времени между детством и зрелостью. По качественному своеобразию, глубоким личностным переменам, эмоциональным переживаниям – это один из самых великих путей развития человека.

Традиционно подростковый период рассматривается как промежуточная ступень между детством и взрослой жизнью. Это похоже на мост, переброшенный между детством и взрослостью, по которому каждый должен пройти и стать ответственным и зрелым человеком. Каждый проходит этот мост по-разному и в разное время, но, в конце концов, большинство подростков приобретают зрелость.

В твоем возрасте происходит бурная перестройка всего организма, что отражается на твоей психологии. Ты замечаешь быстрое и неравномерное физическое развитие: усиленный рост тела, рост скелета и конечностей в длину, грудная клетка и таз начинают отставать в развитии, отсюда создается впечатление твоей уплотненности и нескладности.

Ты, конечно же, осознаешь свою уплотненность, стесняешься ее, стараешься сгладить свою нескладность, но не умеешь пока этого делать, в итоге принимаешь неестественные позы, часто преувеличиваешь дефекты своей внешности, из-за чего возникает комплекс неполноценности, который чрезвычайно сильно тебя беспокоит.

Все, что с тобой происходит, неразрывно связано с твоими индивидуальными особенностями, чертами твоего характера и темперамента.

Бурные физические процессы, конечно, отражаются на твоей психике. Ты становишься иногда агрессивным, вспыльчивым, слишком уязвимым, впечатлительным, порой прибегаешь лишь к внешне взрослым формам поведения, среди которых может быть и употребление спиртного. Ты понимаешь это, но все равно чувство взрослости сильнее.



## Упражнение «Мои эмоциональные переживания»

**Инструкция:** Перед тобой лист бумаги, разделенный на две части горизонтальной чертой. Вверху – максимальный плюс, внизу – максимальный минус. Подели горизонтальную линию на годы жизни от момента, когда ты себя помнишь. Это может быть 3 года, пять... и до момента, который ты хочешь пережить в своем воображении. Это может быть сегодняшний твой возраст. А может быть твое будущее. А теперь проследи свои эмоциональные переживания и события с ними связанные, по возрастным периодам. Вспомни любые, первые пришедшие в голову отрицательные переживания, связанные с тем или иным событием твоей жизни и отметь возраст, когда это случилось. И положительные, счастливые переживания, и тоже отметить возраст, когда это было. Отметить крестиком, звездочкой или кружочком. Причем силу своих эмоциональных переживаний тоже отрази на вертикальной линии (по 10-балльной шкале).

### Максимально положительные переживания



### Время жизни



### Максимально отрицательные переживания

## Дорогие подростки! Сделайте анализ, при этом поразмышляйте над следующими вопросами:

- ✓ Какие периоды твоей жизни являются наиболее насыщенными по эмоциональным переживаниям, как положительным, так и отрицательным?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ В какие периоды твоей жизни ты переживал больше отрицательных эмоций?  
С чем это было связано?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ В какие периоды твоей жизни ты переживал больше положительных эмоций?  
С чем это было связано?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Какими способами ты транслируешь чувство взрослоти?



---

---

---

---

---

---

---

✓ Каким образом реагируют на это твои родители?



---

---

---

---

---

---

---

✓ Удавалось ли тебе не принимать спиртное вместе со своими друзьями при праздновании тех или иных событий?



---

---

---

---

---

---

---

✓ Как ты видишь свою будущую жизнь? Каких событий в ней больше, каких меньше? Каких переживаний (положительных или отрицательных) в ней больше?



---

---

---

---

---

---

---

## В качестве рекомендаций родителям: (пространство для родителей!)

В подростковый период у ребенка возникает острая необходимость в самоопределении во взрослом мире. И, прежде всего, в изучении такого поведения, которое отличает взрослого от ребенка — то, что можно делать взрослому, еще нельзя делать ребенку. Таким актом взросления зачастую может стать как раз употребление алкоголя. Причем для подростка не имеет значения, вкусен ли этот продукт, нравится он ему или нет.

Подросток ради того, чтобы его считали взрослым, готов терпеть страдания и отвращение, которые он реально испытывает к спиртному. Поэтому здесь **важно**:

1. Воспитывать у своего ребенка умение отказывать. Часто первый шаг в дурную компанию начинается с неумения дать отпор утверждению: «Что, слабо?» Поэтому необходимо научить подростка таким фразам, против которых нечего возразить. Например, на предложение попробовать спиртное можно ответить: «Я уже пробовал, и мне не понравилось».
2. Следует помнить, что прямыми запретами ничего не добиться. Гораздо эффективнее показать альтернативу дурному общению. Чаще ходить с ребенком на разные мероприятия, походы, путешествовать вместе, знакомить его с новыми, неординарными людьми. Общение с более увлекательными собеседниками постепенно вытеснит людей с ограниченными и примитивными интересами.
3. У вашего ребенка не должно быть слишком много свободного времени. Спорт, музыка, ежедневные домашние обязанности — все это наполнит его жизнь! При выборе разнообразных занятий обязательно учитывайте его интересы, только в таком случае будет отдача.
4. В подростковом возрасте очень велика тяга к высоким жизненным свершениям, к подвигам. Поэтому целесообразно сориентировать подростка на изучение жизни великих людей (чтение книг, просмотр фильмов, и т.п.). Затем можно начать разговор о личностных особенностях понравившихся героев, на которых хочется ориентироваться. Можно задать своему ребенку несколько вопросов, например: «Как ты представляешь себе пьяного Александра Македонского? Смог бы он завоевать мир?»
5. Признавайте таланты, умения, способности вашего ребенка. Если этого признания подросток не найдет в семье, он найдет их на стороне, часто в плохой компании. Поэтому необходимо чаще признавать достоинства своих детей.

- ✓ Вспомните период жизни, когда вы были подростком. Что вспоминается вами в первую очередь? Пишите прямо здесь.



# В качестве рекомендаций подросткам: (пространство для подростков!)

Помни, что твои родители были такими же подростками, и переживали такие же эмоции, как и ты, относительно своего бурного взросления.

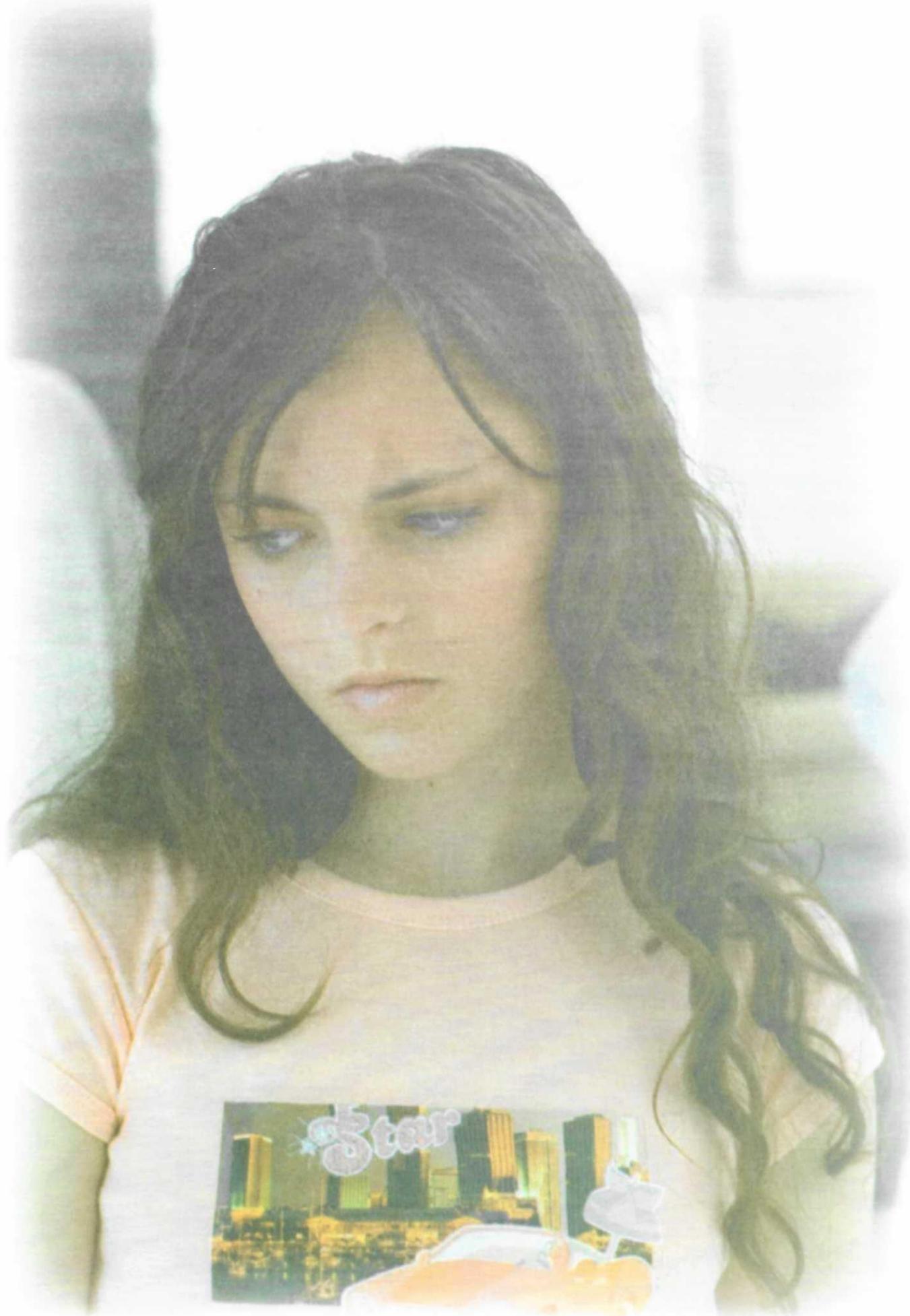
Вот примеры некоторых высказываний таких же взрослых, как и твои родители:

- ✓ «Помню себя подростком. Всегда думала, что, наверное, Гадкий утенок, когда смотрелся в гладь озера, думал так же, как я: ну почему я такая нескладная?! Ну почему у меня такие толстые губы?! Ну почему?! И вообще я какая-то неуклюжая, нескладная, фу, противно...» (А.Н., 45 лет).
- ✓ «Сколько слез я проливала по поводу своей внешности. Меня так задевали шутки окружающих на эту тему. Но однажды я прочитала мудрое изречение, что красавице никогда не добиться того, чего достигнет умница, и я все силы направила на учебу» (П.К., 38 лет).
- ✓ «И ноги у меня кривые, и тело какое-то нелепое, и друзей настоящих нет, и жить не хочется...» (Ю.Г., 35 лет).
- ✓ «В моем подростковом возрасте была еще одна проблема – девочки! Раньше они казались занудными и писклявыми, а теперь так хочется побывать с ними рядом...» (И.К., 42 года).
- ✓ «В детстве я играл с девчонками в безобидные детские игры, а будучи подростком, я стал интересоваться ими уже с другой целью. Как и большинству моих сверстников, тема полов, взаимоотношений, прыщей и т.д. для меня была не чужда» (В.И., 38 лет).
- ✓ «Из тихого скромного ребенка-отличника я превратилась в энергичную, деятельную, сильную личность. Мой подростковый возраст был периодом неуправляемой активности и оптимизма» (К.Р., 35 лет).
- ✓ «Душу раздирают абсолютно противоположные, непонятные мне чувства: неуверенность чередуется с самонадеянностью и даже надменностью, это пугает. Непонятность всегда пугает. (К.А., 43 года).

- ✓ Это как-то похоже на твои собственные переживания? Что ты думаешь по этому поводу? Пиши прямо здесь.



Для записи ответа на вопрос о том, что это как-то похоже на твои собственные переживания и что ты думаешь по этому поводу.



# ТЕМА 2

## Тема 2. Наши отношения (пространство для родителей!)

Проблема отношений всегда будоражила умы психологов. Это одна из самых волнующих тем для подростков и для вас, дорогие родители.

Для того чтобы хотя бы немного разобраться в этой теме, вашему вниманию предлагаются список незаконченных предложений, который содержит две параллельных формы: для родителей и для детей.

На своей территории вы найдете вариант для родителей. А на территории подростка – вариант для вашего ребенка. Пишите быстро, особо не раздумывая, потому что первый ответ, который приходит в голову, является самым верным. Для того чтобы получить более полную и ясную картинку ваших отношений с ребенком, старайтесь отвечать честно.



# ОТЦЫ И ДЕТИ

## Список незаконченных предложений (пространство для родителей!)

1. Когда я думаю о своем сыне (дочери), то...



---

---

---

2. По сравнению с другими подростками его (ее) возраста мой сын (дочь)...



---

---

---

3. Я люблю, когда мой сын (моя дочь)...



---

---

---

4. Я хочу, чтобы мой сын (моя дочь)...



---

---

---

5. Меня беспокоит в нем (в ней)...



---

---

---

6. Мне хотелось бы, чтобы мой сын (моя дочь) больше внимания уделял (а)...



---

---

---

7. Я сильно раздражаюсь, когда...



---

---

---

8. Моего сына (дочь) интересует...



---

---

---

9. Мне приятно, когда мы с моим сыном (дочерью)...



---

---

---

10. Мне нравится в моем сыне (дочери)...



---

---

---

11. Я всегда мечтаю о том, что мой сын (моя дочь)...



---

---

---

12. Хотелось бы, чтобы он (она) перестал(а)...



---

---

---

13. Мне не нравится...



---

---

---

14. Мой сын (моя дочь) любит...



---

---

---

15. Самое главное в характере моего сына (моей дочери)...



---

---

---

16. Мой сын (моя дочь) силен (сильна)...



---

---

---

17. Я был(а) бы рад(а), если бы...



---

---

---

18. Мне бы хотелось, чтобы...



---

---

---

19. Мой сын (моя дочь) достаточно способен (способна), чтобы...



---

---

---

20. Думаю, ему (ей) мешает...



---

---

---

21. Самое трудное, что пережил(а) мой сын (моя дочь)...



---

---

---

22. Наши отношения с сыном (дочерью)...



---

---

---

## Список незаконченных предложений (пространство для подростка!)

1. Когда я думаю о своем(ей) папе (маме), то...



---

---

---

2. По сравнению с другими родителями мой (моя) папа (мама)...



---

---

---

3. Я люблю, когда папа (мама)...



---

---

---

4. Я хотел(а) бы, чтобы он (она)...



---

---

---

5. Меня беспокоит то, что он (она)...



---

---

---

6. Мне бы хотелось, чтобы (папа) мама уделял (а) внимание...



---

---

---

7. Я очень раздражаюсь, когда...



---

---

---

8. Мою маму (папу) постоянно интересует...



---

---

---

9. Мне приятно, когда мы с мамой (папой)...



---

---

---

10. Мне нравится в маме (папе)...



---

---

---

11. Я всегда мечтаю о том, что...



---

---

---

12. Хотелось бы, чтобы он (она) перестала...



---

---

---

13. Мне не нравится в ней...



---

---

---

14. Мой(я) папа (мама) любит, когда...



---

---

---

15. Самое главное в характере моего(ей) папы (мамы)...



---

---

---

16. Мой(я) папа (мама) сильны в ...



---

---

---

17. Я был бы рад, если бы папа (мама)...



---

---

---

18. Мне бы не хотелось, чтобы папа (мама)...



---

---

---

19. Мой(я) папа (мама) достаточно...



---

---

---

20. Думаю, что ему (ей) мешает...



---

---

---

21. Самое трудное, что пережил(а) мой(я) папа (мама)...



---

---

---

22. Наши отношения с мамой (папой)...



---

---

---

**Сравните ваши ответы и подумайте  
вместе с родителями о ваших  
взаимоотношениях. Пишите прямо здесь.**



# Место для рисования



# Дорогие родители и подростки! Поразмышляйте вместе над следующими вопросами:

- ✓ Какую тематику вы выбрали?



---

---

---

- ✓ Каким образом была выбрана данная тематика? Кто предложил ее первым?  
Как она обнаружилась?



---

---

---

- ✓ Как выбирался цвет рисунка!



---

---

---

- ✓ Как реализовывался сам процесс рисования? Насколько согласованы были  
ваши действия?



---

---

---

---

✓ Общее впечатление о совместной работе. Пишите прямо здесь.



## Памятка для родителей

Психологи утверждают, что **прочные, открытые, доверительные отношения с подростком** являются необходимым условием для того, чтобы помочь ему в принятии важных жизненных решений. От «Что же сегодня надеть на вечеринку?» до «Чего и как я хочу добиться в будущем?», «Как строить отношения с другом и любимым человеком?», «Как я отношусь к употреблению алкоголя?». Если ребенок в общении с вами чувствует себя комфортно, при откровенном разговоре у вас больше шансов помочь ему прийти к принятию здоровых решений.

При этом доверительность в отношениях между вами и вашим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

Ребенок взрослеет, и с этим нужно считаться, изменяя **стиль взаимоотношений**. Чрезмерная опека (отношение как к маленькому ребенку) со стороны родителей не дает подростку возможности научиться самостоятельно решать сложные ситуации, анализировать свои поступки, а главное – их последствия. Относитесь к подростку с учетом развивающегося у него чувства взрослости! Ни чрезмерная опека, ни попустительство, ни подавление не являются оптимальными стилями воспитания. Постарайтесь найти «золотую середину» и, контролируя поведение ребенка, учтывайте его растущую потребность к независимости в личной жизни. Любите своего ребенка искренне и открыто, просто так, за то, что он у вас есть.

# TEMA 3

## Тема 3. Почему несовершеннолетним не следует употреблять алкоголь. Информация для размышлений родителям!

Для начала родителям следует ознакомиться с теорией – фактами об алкоголе и его пагубном влиянии на организм человека в случае безответственного и неумеренного употребления. Алкоголь (он же по-научному этианол, этиловый спирт) с медицинской точки зрения относится к сильно действующим веществам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. В чрезмерных дозах приводит к отравлению и потере контроля над собой. В том числе к потере координации движений, рефлексов и способности трезво оценивать ситуацию. Злоупотребляя алкоголем, человек подвергает себя многим опасностям.

Согласно мнению экспертов, несовершеннолетние не готовы к употреблению алкогольных напитков ни психологически, ни физиологически. Развивающийся организм очень восприимчив к токсическому воздействию алкоголя, и для отравления достаточно даже небольшой дозы для подростков, имеющих внешне «взрослый» организм.

На усвоение организму алкоголя влияют многие факторы, такие как рост, вес, а также количество и качество пищи, которую человек съел перед употреблением алкоголя. Истории о том, что черный кофе или холодный душ способны отрезвить человека – всего лишь миф. Это только вводит организм в еще больший физиологический стресс.

Действие алкоголя приводит к изменению психического состояния, а значит, и к переменам в поведении подростка. Некоторых подростков в состоянии опьянения тянет на «приключения». Часто они становятся агрессивными и неконтролируемыми, способными на поступки, которые они в трезвом состоянии никогда бы не совершили. Эти поступки нередко бывают опасны для здоровья и жизни не только самих несовершеннолетних, но и окружающих людей, что может повлечь за собой административную и даже уголовную ответственность.

Исследования показали, что подростки, употребляющие алкоголь, чаще оказываются в опасных ситуациях: попадают в дорожно-транспортные происшествия, становятся жертвами таких преступлений, как нападение, изнасилование, избиение и ограбление. Употребление алкоголя к тому же связано с такими причинами смерти молодых людей, как утопление, пожар, самоубийство и убийство. Употребление подростком алкогольных напитков становится причиной проблем с учебой и дисциплиной в школе, во взаимоотношениях с окружающими.

## Дорогие родители! Подумайте над следующими важными вопросами: (пространство для родителей!)

- ✓ Можно ли добиться неприятия детьми алкоголя, если сами родители постоянно демонстрируют примеры его употребления?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что вы считаете умеренным употреблением алкоголя?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что лично вы готовы сделать, чтобы помочь детям в будущем придерживаться умеренного и ответственного подхода к употреблению алкоголя?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Как конкретно вы можете принять участие в работе по профилактике употребления алкоголя несовершеннолетними?



- ✓ Насколько необходимо для успеха этой работы самим родителям полностью отказаться от алкоголя в присутствии несовершеннолетних детей?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Вы лично готовы к этому?



---

---

---

---

---

---

---

---

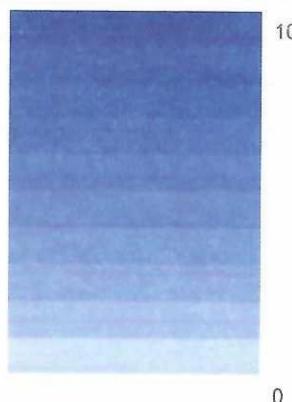
---

---

---

---

- ✓ Оцените, пожалуйста, осознанность своего выбора - принимать или не принимать алкоголь по десятибалльной шкале (0 – неосознанно, 10 – полное осознание и принятие ответственности за свой выбор).



- ✓ Подумайте, почему именно такой выбор вы сделали?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Сравните все ответы на вопросы. Что ответили ваши дети? Подумайте над их ответами и напишите, в каких вопросах вы сходитесь во мнениях, а в каких нет.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Информация для размышления подросткам! Почему несовершеннолетним не следует употреблять алкоголь? (пространство для подростка!)

Помни, что проблема подросткового алкоголизма уже сегодня носит угрожающий характер. Алкоголь – самый распространенный и доступный наркотик для подростков. У подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При регулярном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный.

По статистике первая проба алкоголя приходится на возраст от 10 до 13 лет, затем, в течение 2-х лет, формируется регулярное употребление с целью расслабления, приятного времяпрепровождения, переживания чувства взрослости.



## Последствия подросткового алкоголизма

Психика подростков только начинает формироваться. И поэтому последствия подросткового/детского алкоголизма у них более существенны, чем у взрослых. Пристрастие к спиртному у подростков ведет к полному разрушению их личности.

Под воздействием алкоголя у подростка резко снижается память, нарушается сон, развивается хроническая усталость, появляется агрессивность, жестокость к окружающим, или, наоборот, полная апатия и отсутствие интереса к жизни.

Как и у взрослых, у подростков последствия неумеренного употребления алкоголя проявляются в необратимом нарушении работы всех органов и систем. Страдает в первую очередь сердце, сосуды, печень, желудок, кишечник, половые органы, органы дыхания. Часто возникают воспаления легких, почек, резко снижается иммунитет, нарушается работа эндокринной системы.

## Дорогие подростки! Подумайте над следующими важными вопросами:

- ✓ Можно ли добиться неприятного состояния алкоголя, если сами родители постоянно демонстрируют примеры его употребления?



---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что ты считаешь умеренным употреблением алкоголя?



---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что ты считаешь ответственным употреблением алкоголя?



---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что лично ты готов сделать, чтобы быть здоровым и не приобретать вредных привычек?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что ты можешь сделать, чтобы твои друзья не пили сами и не спаивали тебя?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что бы ты ответил друзьям, если не хочешь пробовать алкоголь? Готов ли ты лично не принимать алкоголь ни при каких обстоятельствах?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Оцени осознанность своего выбора – принимать или не принимать алкоголь по десятибалльной шкале (0 – неосознанно, 10 – полное осознание и принятие ответственности за свой выбор).



- ✓ Подумай, почему именно такой выбор ты сделал? А какой выбор сделали твои родители?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Сравни все ответы на вопросы. Что ответили твои родители? Подумай над их ответами и напиши, в каких вопросах вы сходитесь во мнениях, а в каких различаетесь.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Дорогие родители! Выполните вместе со своими детьми.

Поговорите вместе со своим подростком на тему «Алкоголь и его употребление». Предложите обсудить некоторые вопросы: «Каковы отрицательные последствия употребления алкоголя?», «Существуют ли положительные последствия его употребления? И в чем они выражаются?». Самые интересные выводы запишите.

Человек без зодиака

Человек без зодиака

# ТЕМА 4

## Тема 4. Зависимость от алкоголя. Что это такое?

### Информация для родителей и подростков!

При употреблении алкоголя развивается зависимость — стремление снова и снова употреблять это вещество для достижения хорошего самочувствия или для того, чтобы избежать плохого самочувствия. При этом человек испытывает сильное желание принимать алкоголь и не может справиться с этим желанием или контролировать его употребление.

Как правило, выделяют три вида зависимостей:

социальную,

психологическую,

физиологическую.

У подростка, попадающего в среду, где употребление алкоголя является нормой, формируется внутренняя готовность к его употреблению (даже в том случае, если на данный момент у него существует негативная установка по отношению к его употреблению). Почему это происходит? Чтобы не быть отвергнутым, подросток принимает правила поведения, жизненные принципы и нормы поведения, отношение к алкоголю, которые существуют в группе. Таким образом, он становится зависимым от среды общения — формируется социальная зависимость.

Прием алкоголя приводит к формированию психологическую зависимость. Она проявляется в том, что человек любыми путями стремится повторить ощущения, которые он испытывал после его употребления, и избежать чувства тревоги и эмоционального дискомфорта, связанного с перерывом в его употреблении. При этом наблюдается тенденция к увеличению дозы принимаемого алкоголя. При отсутствии физического дискомфорта человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления алкоголя.

При дальнейшем продолжении приема алкоголя формируется физиологическая зависимость. Алкоголь становится необходимым участником процесса обмена веществ уже больного человека. При этом увеличивается доза вещества для достижения необходимого эффекта. Физиологическая зависимость — это невыносимая потребность организма принимать алкогольный напиток, которая проявляется в том, что человек начинает употреблять алкоголь два, три дня подряд. Зависимость постепенно прогрессирует, и человек начинает пить ежедневно, пока не попадает на лечение в силу ухудшения своего состояния. Физиологическая зависимость начинается тогда, когда человеку для достижения состояния опьянения необходимо все больше и больше спиртного.

**Дорогие родители и подростки!  
Выполните это задание вместе.**

- ✓ Поговорите с вашим подростком о типичных проблемах человека, страдающего от алкогольной зависимости. Вместе заполните следующую таблицу.

Возможные проблемы обычного подростка	Возможные проблемы подростка, употребляющего алкоголь

# Тема 4. Ситуации риска. Как помочь устоять вашему ребенку. Информация для родителей!

**Факторы риска возникновения и развития алкоголизма.** Обстоятельства, увеличивающие шансы стать потребителем алкоголя, называются факторами риска. Факторами риска употребления алкоголя могут быть:

- ▶ проблемы, связанные с физическим или психическим здоровьем;
  - ▶ злоупотребление алкоголем близкими и родителями;
  - ▶ высокий уровень стресса;
  - ▶ семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
  - ▶ личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий уровень интеллекта, неприятие социальных норм, ценностей, утраты смыслов и т.д.);
  - ▶ ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
  - ▶ проблемы межличностного общения в семье, в школе, в среде сверстников;
  - ▶ общение со сверстниками, употребляющими алкогольные напитки, отсутствие устойчивости к их негативному влиянию;
  - ▶ высокий уровень преступности в городе или регионе.

## ✓ Что вы думаете по этому поводу?



## Тема 4. Ситуации риска. Как устоять? Информация для подростка!

### ✓ Что такое риск?

Эта способность больше относится к врожденным свойствам, чем к приобретенным. Хотя, скорее, является комбинацией двух этих источников. Робкий человек, продвинувшись до руководящей должности, будет с трудом принимать решения, он не умеет рисковать, ему недостает смелости.

С другой стороны, человек, обладающий естественной склонностью к риску, может сделать нечто опасное с точки зрения других или даже авантюрное, думая о том, что он смелый. Если человек – дерзкий от природы и любит конфликты, смелостью для него будет желание изучить себя и стать более уважаемым лидером. Возможно, это будет факт чрезмерного употребления спиртного с целью завоевать лидерство в коллективе сверстников. А может быть, приобрести желаемую смелость можно как-то иначе?

### ✓ Что такое настоящий риск? Что такое настоящая смелость?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ✓ Были ли ситуации в твоей жизни, которые были связаны с риском? Опиши, как это случилось? Что произошло? Чем закончилось?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Дорогие родители! Нужно продолжить фразу «Что было бы, если...».

- ✓ Что было бы, если бы внезапно исчезло солнце?



- ✓ Что было бы, если бы я не умел рисковать?



- ✓ Что было бы, если бы я умел рисковать?



✓ Что было бы, если бы исчезли все дети?



✓ Что было бы, если бы все люди ежедневно употребляли алкоголь?



✓ Что было бы, если бы я не умел отказывать тем, кто предлагает мне алкоголь?



- ✓ Что было бы, если бы ..... (запишите свой вопрос и попробуйте дать на него ответ).



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Придумайте свою историю на любую из заявленных тематик.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Сравните, что написали ваши дети, и что написали вы. Сделайте анализ.  
Пишите прямо здесь.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Дорогие подростки! Нужно продолжить фразу «Что было бы, если...».

- ✓ Что было бы, если бы внезапно исчезло солнце?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что было бы, если бы я не умел рисковать?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что было бы, если бы я умел рисковать?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Что было бы, если бы исчезли все дети?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Что было бы, если бы все люди ежедневно употребляли алкоголь?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Что было бы, если бы я не умел отказывать тем, кто предлагает мне алкоголь?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что было бы, если бы ..... (запиши свой вопрос и попробуй дать на него ответ).



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Придумай свою историю на любую из заявленных тематик.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Сравни, что написали твои родители и что написал ты. Сделай анализ. Пиши прямо здесь.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

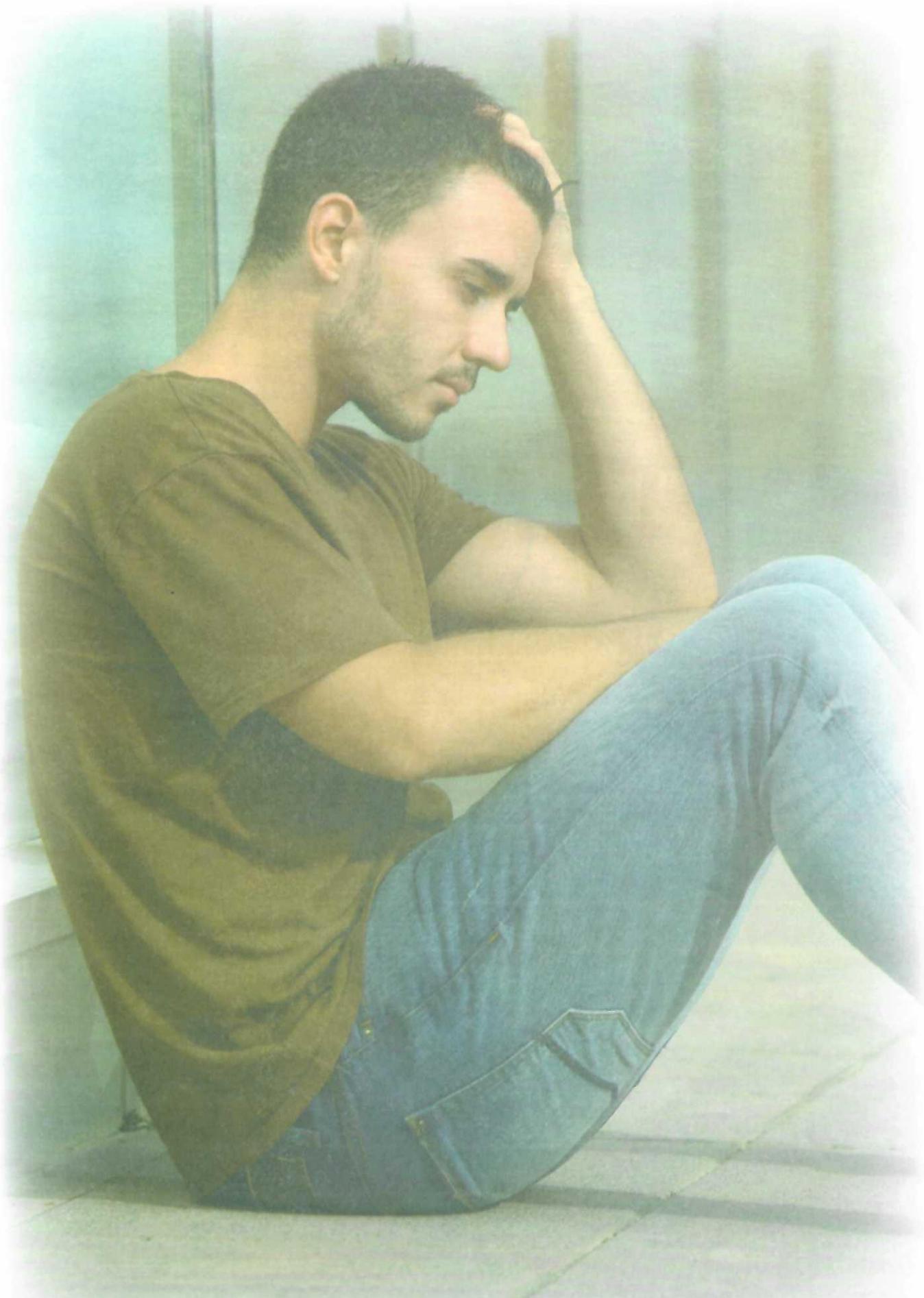
---

---

---

---

---



# ТЕМА 5

# Тема 5. Мои смыслы.

## Пространство для подростка!

### Упражнение «Мои смыслы»

Инструкция. Запиши ответы на вопросы:

- ✓ Что я могу дать жизни? (творчество, учеба...)



- ✓ Что я беру от жизни? (ценности, переживания, опыт...)



- ✓ Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.



✓ К чему я стремлюсь?



Люблю плавать, ходить в спортивный зал, заниматься йогой.

✓ Что я могу дать учебе?



Учиться на отлично, получать высокие оценки.

✓ Что я беру у учебы? И как я к ней отношусь?



Познания, уверенность в себе, способность к самостоятельной работе.

✓ Нужен ли мне алкоголь?



Нет, алкоголь вреден для здоровья.

- ✓ Запиши ответы на эти вопросы. У тебя получится маленький трактат о жизни и поисках смыслов в ней. Писать можно прямо здесь.



# Пространство для родителей!

## Упражнение «Мои смыслы»

Инструкция. Запишите ответы на вопросы:

- ✓ Что я могу дать жизни? (творчество, работа, учеба...)



---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Что я беру от жизни? (ценности, переживания, опыт...)



---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.



---

---

---

---

---

---

---

✓ К чему я стремлюсь?



✓ Что я могу дать работе?



✓ Что я беру у работы? И как я к ней отношусь?



✓ Нужен ли мне алкоголь?



- ✓ Запишите ответы на эти вопросы. У вас получится маленький трактат о жизни и поисках смыслов в ней. Писать можно прямо здесь.



- ✓ Обменяйтесь мнениями относительно смысла своей жизни.  
Что у вас схоже, в чем есть различия?



# РАССКАЗЫ

## Рассказ о песках (притча Идриса Шаха, великого ученого и писателя 19 века)

Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие виды и ландшафты сельской местности, достигла, наконец, песков пустыни. Подобно тому, как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что при продвижении вглубь песков, воды в ней остается все меньше и меньше.

И хотя не было никакого сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положениеказалось безвыходным. Но вдруг таинственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал:

– Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток!

Река тут же возразила, что она лишь мечется в песках и только впитывается, а ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню.

– Тебе не перебраться через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту назначения.

– Но как это может произойти?

– Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя...

Это предложение было неприемлемо для реки. Ведь, в конце концов, никто и никогда не поглощал ее. Да она и не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова?

– Ветер, – продолжал песок, – именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова



становится рекой.

– Но как я могу проверить это?

– Это так, и если ты не веришь, ты не сможешь стать ничем иным, кроме затхлой лужи, и даже на это уйдут многие годы. А ведь луга, согласись, далеко не то же самое, что река.

– Но как же я смогу оставаться той же самой рекой, которой являюсь сегодня?

– Ни в том, ни в другом случае ты не сможешь оставаться такой же, – ответил песок. – Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и существенной.

Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях у реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она или какая-то ее часть уже находилась в объятиях ветра. Она вспомнила также – да и вспомнила ли? – что эта, хотя и не всегда очевидная, но вполне реальная задача выполнима.

И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А поскольку у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно.

– Да, теперь я узнала истинную сущность, – размышляла река. А пески шептали:

– Мы знаем, потому что это день за днем происходит на наших глазах, поскольку из нас, песков, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы.

Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

## Вопросы для размышления и обсуждения:

1. Что мешало реке сразу принять дружелюбные объятия ветра и перелететь пустыню?
2. Благодаря чему она все же приняла решение перелететь пустыню?
3. Чему может нас научить эта притча?

## Три рыбы (притча Идриса Шаха)

Некогда в одном пруду жили три рыбы. Первая рыба была самой умной, вторая была попроще, а третья – совсем глупая. Жили они так, как живут все рыбы на свете, пока однажды не пришел человек.

Человек принес с собой сеть, и умная рыба видела ее сквозь воду. Перебирая свой жизненный опыт, истории, которые слышала, она призвала на помощь весь свой ум и решила действовать. «В этом пруду мало таких мест, где можно спрятаться, – подумала она, – поэтому лучше всего притвориться мертвой».

Собрав все свои силы, она, к немалому изумлению рыбака, выпрыгнула прямо к его ногам. Так как хитрая рыба задержала дыхание, он подумал, что она сдохла, и выкинул ее обратно в воду. Рыба тут же забилась в ложбинку под берегом.

Вторая рыба, та, что была попроще, не совсем поняла, что произошло. Она подплыла к умной рыбке за объяснениями.

«Просто я притворилась мертвой, вот он и бросил меня обратно в воду», – сказала ей умная рыба.

Простодушная рыба, не мешкая, выпрыгнула из воды и тоже плюхнулась прямо к ногам рыбака. «Странно, – подумал рыбак, – рыбы здесь сами высакивают из воды». Но так как вторая рыба позабыла задержать дыхание, рыбак увидел, что она жива, и засунул ее в свою сумку.

Он снова повернулся к воде, но зрелище выпрыгивающих на сушу рыб несколько смущило его, и он не подумал застегнуть свою сумку. Вторая рыба, поняв это, выбралась наружу и устремилась к воде. Она отыскала первую рыбку и, тяжело дыша, улеглась возле нее.

Третья, глупая, рыба не могла ничего понять даже после того, как выслушала объяснения первых двух рыб. Тогда они ей объяснили все подробно, обращая особое внимание на то, как важно задержать дыхание, чтобы казаться мертвой.

– Благодарю вас, теперь я все поняла, – радостно ответила глупая рыба. С этими словами она с силой выбросилась из воды, упав рядом с рыбаком.

Рыбак, уже упустивший двух рыб, сунул эту рыбку в сумку, даже не потрудившись проверить, дышит она или нет. Сумку на этот раз он плотно застегнул. Снова и снова закидывал рыбак свою сеть, но первые две рыбы не покидали своего укрытия.

Наконец он решил, что надо заканчивать, и стал собираться в обратный путь. Открыв сумку и убедившись в том, что глупая рыба не дышит, он отнес ее домой и отдал коту.

### О чем эта история предупреждает и чему учит?

- ▶ Как бы умен и подготовлен ты ни был, в жизни обязательно возникнут трудные ситуации.
- ▶ Чужой опыт не всегда нам полезен, а часто даже вреден.
- ▶ Если жить чужим умом и советом, можно угодить в «лапы к коту».
- ▶ Иногда лучше расплатиться малой проблемой, не допуская большой трагедии.
- ▶ Если удача сама «попала в сумку», нужно застегнуть ее покрепче.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

# И в заключение - Памятка для родителей. Основные правила для родителей.

- Не будьте излишне эмоциональны.
- Подавайте хороший пример.
- Не покупайте алкоголь несовершеннолетним.
- Излагайте факты откровенно.
- Установите четкие правила.
- Познакомьтесь с друзьями ваших детей и их родителями.
- Обращайтесь за помощью в случае необходимости.

## Не будьте излишне эмоциональны

Разговор об алкоголе – не повод для лишних эмоций. Эмоциональный разговор о злоупотреблении алкоголем может дать отрицательный эффект. Не надо кричать на ребенка, жестко навязывать свои принципы, особенно если на деле вы сами их до конца не соблюдаете. Постарайтесь быть рассудительными и честными в разговоре со своим ребенком.

## Подавайте хороший пример

Пожалуй, самое важное, что могут сделать родители для детей, начиная с самых первых лет их жизни – быть хорошим примером.

Дети очень наблюдательны. Они знают о вас гораздо больше, чем вам может показаться. Ваши привычки, в частности, относящиеся к алкоголю, не ускользают от них. Дела говорят больше слов. И пример, который вы подаете, оказывает огромное влияние на ваших детей. Гораздо большее, чем слова - даже самые правильные, но не соответствующие вашим реальным поступкам.

Если вы употребляете алкоголь, контролируйте себя. Не злоупотребляйте алкоголем, не делайте его важной частью вашей жизни.

**Подражание является основной формой присвоения опыта социального поведения, поэтому всегда помните, что ребенок будет повторять ваши поступки.**

В семьях, где родители или другие взрослые не употребляют алкогольные напитки, детям все равно необходимо знать правду об алкоголе. Родителям следует спокойно, без эмоций поговорить со своими детьми в раннем возрасте и объяснить, почему они решили не пить. Эти дети будут лучше подготовлены к моменту, когда им нужно будет принимать самостоятельное решение о своем отношении к алкоголю.

Независимые исследования показали, что подавляющее большинство подростков считают, что самое сильное влияние на их решение относительно употребления алкоголя оказали родители. Независимо от того, каким это влияние оказалось.

**Подавая положительный пример, родители могут играть ключевую роль, помогая своим детям принимать правильные решения.**

## Не покупайте алкоголь детям

Некоторые родители иногда разрешают своим детям и их друзьям отметить праздник с алкоголем у себя дома или на даче, показав, таким образом, свои доброту и дружбу.

К сожалению, мотивация таких родителей – боязнь показаться плохими в глазах своих детей и их друзей, поэтому они не могут отказать. Многие не препятствуют употреблению алкогольных напитков на выпускном вечере и по другим торжественным поводам. Если ваш ребенок не достиг совершеннолетия – это не только не правильно, но и незаконно.

## Излагайте факты откровенно

Молодым людям проще принять собственное решение по любому поводу, в том числе, и в отношении алкоголя, если они располагают фактами. Попытки грубо напугать их последствиями пьянства или представить алкоголь как зло в чистом виде могут привести к негативным последствиям. Отчасти это происходит оттого, что у детей есть другие источники информации, не всегда объективные, а нередко – ложные, но иногда довольно авторитетные для них. Свою роль могут сыграть сверстники и старшие ребята, готовые привести свои доводы в пользу минимум безопасности алкоголя, рассказать преувеличенные либо неправдоподобные истории. Все это может подорвать доверие ребенка к родителям.

Обсуждая тему алкоголя с детьми, всегда лучше подчеркнуть немедленные, а не отсроченные последствия или эффекты его употребления. Ведь несовершеннолетние часто полагают, что лично с ними ничего не случится, и они будут жить вечно.

## Установите четкие правила

Хотя детям и необходимы факты, им также нужно родительское мнение, чтобы наполнить эти факты смыслом. Какие именно факты важны и почему? Какие правила относительно алкоголя действуют в вашей семье? Родители должны сами ответить на эти вопросы.

К сожалению, многие родители ограничиваются фразой «Тебе пить вредно, и не вздумай попасться мне за этим делом, иначе у тебя будут большие проблемы». Возможно, это происходит потому, что они не подумали или не знают о том, как правильно выразить свое отношение к злоупотреблению алкоголем.

### Попробуйте ответить сами себе на следующие вопросы:

- Какие традиции употребления алкоголя сложились в вашей семье?
- Что вы думаете об употреблении алкоголя другими людьми?
- Что, по вашему мнению, уместно при употреблении алкоголя, а что нет?
- Какое поведение вашего ребенка является для вас приемлемым?

Размышления над этими вопросами помогут вам вести содержательный диалог с вашими детьми на тему ответственного подхода к употреблению алкоголя. Детям всегда интересны занятия взрослых, включая употребление алкоголя. Также им интересно, почему взрослые ведут себя тем или иным образом или имеют определенное мнение.

Если вы хотите уберечь вашего ребенка от последствий употребления алкоголя в раннем возрасте, вам следует объяснить ему, по каким конкретным причинам ему не стоит пить. И основываясь на личном позитивном примере, объяснить, по каким причинам в вашей семье не принято выпивать. Важно, чтобы семейные правила и факты привели ребенка к самостоятельному решению отказаться от алкоголя.

Развитие в ребенке самоуважения и уверенности в себе - вот две главные задачи, которые вы можете выполнить как родитель. Уверенность придаст вашему ребенку смелость для принятия самостоятельного решения, основанного на ценностях, которые вы ему привили.

Похвала и поощрение сформируют адекватное представление о себе. Но важно учесть, что похвала должна быть обоснованной.

Необходимо помочь ребенку понять, что конкретно делает его особым и уникальным.

Для детей уверенность в себе является ключевым условием, помогающим добиться максимального результата во многих областях. Для родителей нет большей награды, чем успехи ребенка. Что же касается детей с низкой самооценкой, то исследования показывают, что они гораздо больше подвержены риску раннего вовлечения в употребление алкоголя.

### **Создавайте атмосферу открытого общения**

Найдите время выслушать вашего ребенка, когда он хочет с вами поговорить. А если сейчас это действительно невозможно, узнайте, о чём ребенок хотел бы поговорить, назначьте время для разговора – чем раньше, тем лучше. Когда же оно наступит – предложите поговорить сами, не дожидаясь напоминания. Помните, ребенок еще не знает об окружающем мире многоного, что знаете вы. Мало того, не все темы он может обсудить с кем-либо, кроме вас – самых близких людей. Поэтому в вашем общении с ребенком не должно быть такого понятия, как «неприличная» или «запретная» тема.

Во время разговора не поучайте и не выносите поспешных суждений, которые могут прекратить еще не начавшийся диалог. Когда родитель спокойно, не перебивая и, не давая оценок, выслушивает своего ребенка, он получает возможность понять, что творится у него в голове, посмотреть на вещи его глазами. Полученные знания о собственном ребенке – порой неожиданные – могут серьезно помочь родителю в решении возникающих проблем. Ведь гораздо легче вести диалог, когда знаешь, что именно ребенок уже знает, что правильно понял, а что – нет.

Умение слушать становится особенно важным, когда ребенок вступает в подростковый период, поэтому заложите прочный фундамент доверия, когда ребенок еще маленький.

Родители, которые хотят и готовы разговаривать со своими детьми на любые темы, а также готовы понять их точку зрения, тем самым помогают своим детям говорить откровенно и открыто. И в итоге узнавать что-то новое о непростых, но важных вещах.

### **Будьте активной семьей**

Семьи, проводящие время вместе за интересными и активными занятиями, лучше узнают друг друга, больше делятся своими мыслями и имеют больше возможностей для общения. Дети чувствуют себя более важными и нужными, когда их родители проводят с ними время. А родители лучше понимают, в чем заключена индивидуальность их детей, особенно если каждый родитель проводит какое-то время наедине с ребенком.

Иногда бывает сложно найти занятие, одинаково интересное как для детей, так и для взрослых. Но все же существует много подобных занятий, нужно только немного подумать и посмотреть вокруг. Например, можно сходить в кино или парк. Сыграть в игру или заняться спортом. Организовать свое время таким образом, чтобы поужинать вместе за пределами дома. Научитесь ценить увлечения вашего ребенка, его друзей, музыку, которую он слушает, его кумиров.

Если возникнут проблемы, разрешить их будет гораздо проще, потому что вы уже выстроили прочный фундамент любви и доверия.

**Совместное времяпрепровождение — один из лучших способов узнать лучше своих детей. Учите ребенка самостоятельно решать проблемы и принимать ответственные решения.**

Один из способов помочь детям принять правильное решение отказаться от употребления алкоголя до совершеннолетия – позволять им, по мере взросления, самостоятельно решать более мелкие проблемы, учиться на собственных ошибках. И если ребенок совершает ошибку, например, получив плохую оценку на контрольной, потому что не готовился к ней, вы можете спокойно обсудить этот случай и помочь ему извлечь из него пользу. Помогая детям обдумывать различные ситуации и оценивать хорошие и плохие результаты определенных действий, вы закладываете для них фундамент, на основе которого им будет проще принимать более важные решения.

## **Познакомьтесь с друзьями ваших детей и их родителями**

Необходимость быть частью коллектива и соответствовать его стандартам - чрезвычайно важный фактор в жизни молодых людей. Значение этого фактора постоянно растет по мере взросления, наряду с потребностью быть независимым. А при решении несовершеннолетним молодым человеком вопроса об употреблении алкоголя, влияние сверстников часто оказывается сильнее любого другого, за исключением родительского.

### **Что могут сделать родители?**

Во-первых, родители могут научить детей настоящей дружбе и тому, как выбирать настоящих друзей.

Во-вторых, родители могут поощрять детей думать самостоятельно, полагаться на себя и быть независимыми. Научиться отличать моменты, когда надо следовать примеру друзей, от моментов, когда надо сохранить самостоятельность и совершить тот поступок, который считаешь правильным. Для детей это будут хорошие жизненные уроки, которые затем помогут им во многих ситуациях.

Если ваш ребенок делится с вами ощущениями, что друзья на него давят, задайте ему вопрос: «Если твои друзья хотят, чтобы ты сделал нечто, что тебе кажется неправильным, можно ли считать их друзьями?». Умение оценивать последствия своих решений - важное качество. И никто другой не научит этому ребенка лучше родителей.

Родители не могут выбирать друзей для своих детей. Да это и не рекомендуется делать, потому, что попытки навязать выбор могут дать отрицательный результат. Особенно это касается подростков.

Начиная с момента поступления детей в начальную школу, родители могут поощрять их к тому, чтобы они рассказывали о своих друзьях, о том, что они о друзьях думают, и как друзья влияют на их поведение. Познакомьтесь с друзьями своих детей и узнайте, чем они любят заниматься вместе. Приглашайте близких друзей своих детей участвовать в ваших семейных развлечениях. Если друзья ребенка нравятся вам, вы можете поощрять дружбу, предлагая пригласить кого-либо в будущем. Если вы принимаете друзей ваших детей, это помогает детям гордиться собой и своим выбором.

Вы можете помочь сыну или дочери подготовиться к ситуациям, когда их будут подстрекать к употреблению алкоголя, уже на раннем этапе - до вступления в подростковый возраст. В том числе репетируя с детьми различные варианты отказа от выпивки. Например:

- «Нет, спасибо. Я занимаюсь спортом, а он с алкоголем не сочетается».
- «Я думаю, люди, которые напиваются, ведут себя смешно и не по-взрослому».

Когда ваши дети достигают подросткового возраста, особенно важно познакомиться с родителями их друзей, чтобы знать, разделяют ли они ваши взгляды на проблему употребления алкоголя несовершеннолетними, а также – насколько строго они контролируют своих детей дома. Знание ценностей и правил, принятых в других семьях, поможет вам эффективно контролировать собственных детей.

### **Обращайтесь за помощью в случае необходимости**

Иногда даже самый зоркий глаз бывает неспособным уследить за детьми и предотвратить их вовлечение в употребление алкоголя в раннем возрасте. Если так случилось, лучшее, что можно сделать - это немедленно обратиться за советом к профессионалам. В этой ситуации может помочь школьный психолог или социальный работник.

Если вы узнали, что ваш ребенок один раз употреблял алкоголь, это не значит, что он алкоголик. Тем не менее, следует заострить внимание на этом происшествии, чтобы предотвратить повторение в будущем. Если же эти случаи повторяются, или вас беспокоит вероятность того, что ваш ребенок злоупотребляет алкоголем, воспользуйтесь рекомендациями экспертов, выделяющих следующие характерные признаки данной проблемы:

- Ухудшение успехов в школе (низкие оценки, прогулы и т.п.)
- Скрытность, ложь, нежелание общаться.
- Депрессия, резкие перемены настроения.
- Необъяснимые происшествия или несчастные случаи.

### **Притча о двух волках.**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

### **Притча «Магазин «Счастливая Жизнь».**

Одной женщине приснился сон, будто ищет она Счастье и Радость, приходит в магазин "Счастливая Жизнь", а там... сам Господь Бог стоит за прилавком и улыбается приветливо.

- Это ты, Господи? – не веря глазам, спросила покупательница.

- Да, это я, - не скрывал Творец.

- А что у тебя продается?

- Здесь можно купить ВСЁ!

- Тогда... Я хочу приобрести счастье, здоровье, успех в жизни, деньги, чувство юмора.

- Минуточку, - сказал Бог, удаляясь за товаром в подсобку.

Через несколько минут он вновь появился за прилавком, протягивая покупательнице маленькую – не больше спичечной – коробочку.

- И это – всё??!! – удивилась женщина.

- Безусловно, ведь в моём магазине продаются лишь семена. За всходы – отвечать тебе!

## Для заметок





