Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. Из-за отсутствия времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

***Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?***

Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.

Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это, скорее всего, оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.

Оказывайте поддержку. «Мне не нравиться то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.

Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.

***Будьте бдительны! Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.***

Никто из Вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом или алкоголиком. Все мы надеемся, что чаша сия минет нас. Но всё же будьте начеку.

***Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.***

***Наш адрес:***

*628200, пгт. Междуреченский,*

*Ханты – Мансийского АО - Югры,*

*Кондинского района,*

*пгт. Междуреченский*

*ул. Комбинатская, д. 2*

E-mail: [konkcson@admhmao.ru](mailto:konkcson@admhmao.ru)

*Официальный сайт учреждения*

*http:// kcson-fortuna.ru*

*тел. 8 (34677) 35-168 доб. 116*

*кабинет № 255*

*(второй этаж)*



Составитель: специалист по работе с семьёй

отделения психологической помощи гражданам

Мищенко Е.В.



**Бюджетное учреждение**

**Ханты-Мансийский автономный округ - Югры**

**«Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение психологической помощи гражданам**

***Памятка для родителей***

***по профилактике вредных привычек у детей и подростков***



пгт. Междуреченский 2023 год

***Причины употребления детьми и***

***подростками алкоголя (энергетических напитков), наркотиков и табака:***

* желание не отстать от компании;
* стремление отключится от

неприятностей;

* любопытство;
* жестокое обращение подростка в семье;
* несостоятельность в учебе;
* эмоциональное отвержение со стороны

матери;

* постоянные конфликты с родителями;
* бунт против чрезмерной опеки со

стороны родителей;

* дети, рожденные и воспитанные

родителями, имеющими вредные привычки;

* общение с людьми, регулярно

употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;

* личностные качества (низкий

интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);

* проблемы при общении с

родственниками, сверстниками и т.д.



***Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?***

1. Общение. Отсутствие общения с

родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ребенку?

1. Внимание. Умение слушать означает:

* быть внимательным к ребенку;
* выслушивать его точку зрения;
* уделять внимание взглядам и чувствам

ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

1. Способность поставить себя на место

ребенка. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

1. Организация досуга.Очень важно, когда

родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения. Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

**Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!**

