


РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ.

"ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ"

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

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

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно *неблагоприятная семейная ситуация* является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами. Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его (ее) настроение? К сожалению, многим родителям только кажется, что они

"настроены на волну" своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

КРИЗИС ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА.

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

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным. И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но, тем не менее, ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей.

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят.

ПОДРОСТКОВАЯ СРЕДА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

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

Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Прежде всего здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному вы сами, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи? Как у вас принято отмечать праздники?

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

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

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА.

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

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

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Курение. Вид курящего взрослого, особенно если это женщина, вызывает мало приязни, но когда курит ребенок - это приводит в негодование. То, что курение вредит здоровью, известно всем, но как уберечь своего ребенка от пагубного пристрастия? Психолог советует поговорить со своим сорванцом о всех негативных сторонах курения и постараться развеять мифический ореол у образа курильщика. Попробуйте акцентировать внимание на внешних негативных проявлениях: неприятный аромат, желтые зубы, проблемы с кожей лица. Если в семье кто-то курит, пускай тоже попытается бросить курить и из личного опыта расскажет ребенку о всех негативных последствиях. Не стоит забывать, насколько важен для ребенка родительский авторитет. А дурной пример действительно заразителен. Ребенок не будет принимать во внимание информацию просто потому, что ежедневно видит

курящего родителя, который не отказывается от своей привычки. Чаще всего подростки начинают курить, протестуя против правил социума, им нравится чувствовать себя взрослыми и «крутыми», вред курения для них абстрактное понятие. В этом случае, дорогие родители, не закрывайте глаза, надеясь, что школа воспитает, беритесь за это дело сами! Попытайтесь объяснить ребенку, что курение не принесет ничего, кроме разрушающей здоровье привычки. Рак, эмфизема легких, объясните, насколько эти заболевания серьезны и болезненны. И будьте убедительны, ведь привыкание у детей возникает уже с седьмой сигареты. Курение подростка - один из симптомов неблагополучия в процессе его личностного самоопределения. Поэтому пристального внимания требует именно неблагополучие, а не курение само по себе.

Наркотики. Особую тревогу вызывает нездоровый интерес молодежи к наркотическим веществам. То и слышно в разговорах между ребятами: «Варенье есть?», «Где достать мафафу?». Наивные родители полагают, что их ребенок увлекся сладеньким или новой компьютерной игрой, а ваше чадо, между прочим, интересуется - «травкой». Все больше и больше подростков употребляют марихуану и другие легкие наркотики. С каждым годом число их растет, каждый второй мальчик в возрасте четырнадцати лет пробовал курить траву. Большинство молодых людей считает, что травка совершенно безвредна, тогда как на самом деле она может привести к необратимым последствиям. Марихуана притупляет реакцию, падает зрение, ребенок находится в постоянном возбуждении - вот чем может грозить регулярное употребление марихуаны. В общем, марихуана не вызывает такого сильного привыкания, как, например, алкоголь или героин. В любом случае, постарайтесь уговорить его самостоятельно перестать употреблять, пускай назначит точную дату. Пускай он выделит положительные и отрицательные стороны курения травки. И вместе с ним разберите все за и против. Употребление наркотиков обычно связано с жизненными трудностями. Показное поведение ребенка, вечные ссоры с родителями, обиды и скандалы должны заставить взрослых серьезно задуматься. Таким образом он не просит о помощи, а кричит! Родители, присматривайтесь к своим детям, они часто остаются одни по вашей вине, а быть одиноким в период взросления очень опасно. В итоге все свои проблемы подростки решают на свой страх и риск, используя опыт друзей и знакомых, часто негативный.

Так что все зависит от вас, родители. Только вы способны повлиять и воспитать своего ребенка.