

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено приказом директора
МАОУ «Инженерная школа
им. М.Ю. Цирульникова» г. Перми
059-08/41-01-06/4-205 от 08.09.2023

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ)

Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Инженерная школа им. М.Ю. Цирульникова»
г. Перми

Пермь-2023

Пояснительная записка

Можно констатировать тот факт, что все предпринимаемые попытки остановить рост детского алкоголизма, курения, наркомании до сих пор не увенчались успехом. Одна из наиболее существенных причин – крайнее упрощенное представление о профилактике. Традиционно усилия специалистов – медиков, юристов, политиков сосредоточены на воздействии внешних (по отношению к человеку) запретов, которые плохо защищают подростка.

Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению. Данное положение дел требует комплексной первичной профилактики употребления ПАВ, т.к. отсутствие целостной научно обоснованной системы профилактики аддиктивного поведения, в первую очередь среди учащихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Первичная профилактика потребления ПАВ должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Объектом превентивной работы должны являться дети всех возрастов, начиная с младшего школьного возраста.

Родители, педагоги, медицинские работники и общественность должны стать наиболее активными субъектами профилактики отклоняющегося поведения и употребления ПАВ подростками.

Многие родители, даже ответственно относящиеся к выполнению своих родительских обязанностей, не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, о причинах, признаках и последствиях употребления ПАВ, о способах своевременного выявления и предупреждения различных форм отклоняющегося поведения. С другой стороны, в образовательных учреждениях отмечается дефицит педагогических и медицинских кадров, способных квалифицированно организовать работу по профилактике употребления ПАВ среди обучающихся, а также их родителей.

Сложившееся положение обуславливает необходимость реализации дополнительных мер направленных на повышение уровня осведомленности родителей, педагогических работников и детей о ПАВах и мерах противодействия ее распространению, а также степени их участия в организации профилактической работы с детьми и молодежью.

Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Дети подражают поведению друг друга. Некоторые авторы считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Одна из задач программы – помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умения выбирать друзей.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести оптимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

I. Цели и задачи программы

Целью первичной профилактики является создание системы информационно - пропагандической работы с родителями, детьми и подростками по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни.

Задачи первичной профилактики употребления ПАВ:

1. Развитие социальной и личностной компетентности:
 - способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
 - формировать у детей и подростков психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, критического мышления;
 - повысить самооценку детей;
 - сформировать установку «ведение здорового образа жизни».
2. Выработка навыков самозащиты:
 - формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;
 - информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.
3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений:
 - Обучить детей методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
 - Сформировать навыки регуляции эмоций.

II. Основные направления работы.

1. Информирование и просвещение учеников, их родителей и других значимых лиц.
2. Освоение знаний по проблеме профилактики ПАВ, интерактивных форм работы с участниками программы.
3. Проведение творческих мероприятий по профилактике ПАВ.
4. Формирование актива среди учеников, педагогов и родителей по пропаганде здорового образа жизни.

III. Содержание программы.

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

Информационно-просветительский блок проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми и подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности, при условии внесения изменения содержания изучаемых предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов,

на родительских собраниях, а также в рамках специальных образовательных программ. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

Практический блок включает в себя несколько этапов: Диагностический. Проведения мониторинг в школе. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей группы риска.

Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

- тренинги, практические семинары,
- родительские собрания и конференции,
- диспуты и дискуссии,
- игровые занятия,
- деловые и ролевые игры,
- спортивные соревнования,
- праздники здоровья,
- выпуск информационных листов и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток,
- проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни,
- создание научно-исследовательских и социальных проектов,
- проведение КВН,
- создание лучшего рекламного ролика, сатирического журнала,
- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,
- Выступление агитбригад;
- индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей.

IV. Предполагаемые результаты.

1. Повышение образовательного уровня родителей и детей по вопросам здорового образа жизни.
2. Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, токсикомании; пропаганду здорового образа жизни.
3. Формирование банка данных о семьях и детях, находящихся в трудной жизненной ситуации.
4. Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения.
5. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни.

6. Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком).
7. Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.

ПЛАН

Первичной профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ

№	Содержание работы	Сроки	Участники	Ответственные
1. Работа с учащимися				
1.	Психологическая диагностика - наркомании - алкоголя - табакокурения	Ежегодно	6-11 классы	Зам. директора по воспитательной работе, классные руководители
2.	Контроль поведения детей, замеченных в употреблении психоактивных веществ	Ежегодно	Педколлектив	Зам. директора по воспитательной работе, учителя, классные руководители
3.	Международный день отказа от курения	3 четверг ноября	8-11 классы	Совет старшеклассников
4.	Классные часы по проблеме употребления наркотических и психоактивных веществ (приложение 3)	Ежегодно	5-11 классы	Классные руководители, педагог-психолог
5.	Оформление уголка «Сделай свой выбор: выбери жизнь»	Ежегодно	обучающиеся	Зам. директора по воспитательной работе, педагог-организатор
6.	Встречи обучающихся с врачом- наркологом.	По графику	Обучающиеся, родители	Зам. директора по воспитательной работе, школьный врач

7.	Индивидуальные беседы с обучающимися, склонными к зависимости.	В течение года	Обучающиеся	Педагог-психолог
8.	Освещение профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ на школьном сайте	Ежегодно	Редакция	Зам. директора по воспитательной работе, отв. за школьный сайт
9.	Беседы по вопросам профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ	Ноябрь, апрель Ежегодно	5-11 классы	Зам. директора по воспитательной работе, Классные руководители, учителя ОБЖ и биологии
10.	Беседа «Права, обязанности и ответственность человека и гражданина»	Сентябрь Ежегодно	7-е классы	учитель истории
11.	Просмотр и обсуждение телепередач, видеороликов о вредных привычках.	По планам ВР	8-11 классы	Классные руководители
12.	Встреча «Юридическая ответственность несовершеннолетних»	Февраль Ежегодно	9-11 классы	Зам. директора по воспитательной работе, инспектора ПДН

2. Работа с родителями

1.	Родительские собрания по вопросам совершенствования системы профилактической работы с несовершеннолетними и раннего выявления незаконного потребления наркотиков	Ноябрь Ежегодно	Родители	Классные руководители, школы, зам. директора по воспитательной работе
2.	Педагогическое консультирование родителей по вопросам употребления наркотических и психоактивных веществ (приложение 3)	Ежегодно	Родители	Классные руководители, школы, зам. директора по воспитательной работе
3.	Разработка памяток для родителей и обучающихся	В течение года	Обучающиеся и родители	Социальный педагог
4.	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся,	В течение года	Родители	Социальный педагог, педагог-психолог

	склонных к зависимости.			
5.	Работа с неблагополучными семьями, где родители систематически употребляют спиртные напитки	В течение года	Родители	Социальный педагог, кл. рук., инспектор КДН
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Совещание педагогов школы по вопросам профилактики	Ежегодно	Педколлектив	зам.дир. по ВР
2.	Изучение нормативных документов по профилактике злоупотребления учащимися психоактивных веществ и проведение семинаров по профилактике употребления ПАВ.	По плану МО классных руководителей	МО классных руководителей	Рук-ль МО кл.рук

Приложение 1.

Основные требования к содержанию программы

Линии содержания образования	Составляющие качества образования		
	Предметно-информационная	Деятельностно-информационная	Ценностно-ориентированная
Культурно-историческая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об опасных влияниях окружения; - о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость; - об их действии и последствиях их действия; - о различных формах зависимого поведения, об их последствиях; - о причинах зависимости, раннем распознавании 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться; - выражать чувства здоровыми способами; - выражать и отстаивать свое мнение; 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; - принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье. <p>Осознанное отношение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость;

	зависимостей	-признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; -позволять себе меняться и общаться	- к факторам, способствующим и препятствующим зависимости
Социально-правовая	Знания: - об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности	Умения: -правильно вести себя в трудной ситуации; -реализовать свое право голоса и активного соучастия: в жизни семьи; в жизни школы; в широком общественном жизненном пространстве	Умения: -осознанно отказываться от опасных предложений; Формирование –здоровых ценностей; -здоровых отношений
Информационно-методологическая	Знания: - о способах безопасного поведения; - о безопасных способах противостояния	Умение: - предвидеть опасность; - идентифицировать ее, - предотвратить по возможности или уменьшить степень риска, - любых средств переживать конфликты, кризисы и справляться с ними; - справляться со стрессом; - критической рекламы зависимости	Сформированность - самооценки и самоконтроля, - способности к принятию эффективных решений в условиях обычных, опасных и чрезвычайных ситуаций; Умения: -критически оценивать рекламу любых средств зависимости; - укреплять самооценку и доверие к себе.
Экологическая культура	Знания: - об опасных предметах и	Умения адаптироваться в социальной	Формирование ответственности: - за свое поведение;

	<p>веществах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии оценки окружающей среды в различных ее аспектах с позиции безопасной жизнедеятельности; - основные экологические законы; - понимание места и роли человека в отношениях со средой обитания 	<p>среде так, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать ответственность за свое будущее; - влиять на окружающий мир так, чтобы: его голос был услышан и поддержан; -он поверил в себя, в ценность своего существования и действия; - его самостоятельные волевые усилия и его ответственность были позитивно приняты его ближайшим окружением в семье и школе 	<ul style="list-style-type: none"> -за свое здоровье; - за свое будущее
<p>Культура здоровья</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения - знать факторы здорового образа жизни 	<p>Приобрести умения:</p> <p>развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении</p>	<p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение; - планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами: - осознание ценности ЗОЖ; - выбор здоровой жизненной позиции; - умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее

Приложение 2

По окончанию курса подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правляться со стрессом;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее; - поддерживать и сохранять собственное здоровье.

Приложение 3

График

проведения классных часов по проблеме употребления наркотических и психоактивных веществ на учебный год

№	Тема	Сроки	Классы
1.	Наркомания что это?	Ноябрь, март	5 классы
2.	Правда о наркомании	Ноябрь, март	6 классы
3.	Что наркотик может сделать с тобой?	Ноябрь, март	7 классы
4.	Сделай свой выбор: выбери жизнь	Ноябрь, март	8 классы
5.	Скажи наркотикам «нет», а жизни «да»!	Ноябрь, март	9 классы
6.	Домыслы и факты о наркотиках	Ноябрь, март	10 классы
7.	Спайсы – это...	Февраль	10-11 классы
8.	Что имеем – не храним, потерявши – плачем!	Ноябрь, март	11 классы

Тематика бесед с подростками

№	Тематика	Основные цели
Вступая во взрослый мир		
1	«Начиная путь»	Создание благоприятных условий для работы в группе
2	«Еще не лев, уже не львенок...»	Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста
3	«Каков Я на самом деле?»	Формирование комплексного представления подростка о себе

4	«И на солнце есть пятна»	Укрепление самооценки, позитивного самоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон
5	«Школа общения»	Развитие социальной восприимчивости; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении
6	«Будь собой, но в лучшем виде...»	Развитие способности понимания своих положительных и отрицательных качеств
7	«Перекресток души»	Осознание мысли о том, что каждый человек часто находится в ситуации нравственного выбора и этот выбор и дальнейшая жизнь зависит, от того, какие силы в человеке возьмут верх.
8	«Точка опоры»	Формирование убеждения в том, что любые проблемы и трудности могут быть разрешены, что в каждом человеке есть потенциал для преодоления жизненных трудностей
Преодолевая трудности		
9	«Мои проблемы»	Обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения
10	«Свобода или рабство?»	Информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях
11	«Не оступись – перед тобой пропасть»	Осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления
12	«Не иди вслепую по минному полю»	Информирование подростков о конкретных ситуациях, представляющих для них опасность
13	«Мне плохо»	Формирование навыков самоанализа и наблюдения через сознание внутренних состояний
14	«Посмотри правде в глаза»	Углубленное понимание проблем зависимости от психоактивных веществ
15	«Рубикон перейден?»	Осознание того, что все люди совершают ошибки, имеют на это право и должны учиться на своих ошибках, но есть ошибки, которые ведут за собой необратимые последствия (проба наркотиков)
16	«S.O.S»	Формирование адекватного восприятия потребности в помощи
Жизнь по собственному выбору		
17	«Любому кораблю нужен курс»	Прояснение смысло-жизненных установок; помощь в определении личностных ценностей
18	«Звездная карта моей жизни»	Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству-организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов
19	«Сделав первый шаг...»	Закрепление полученных представлений, актуализация сформированных личностных новообразований
20	«Через тернии к звездам!»	Коррекция системы личностных ценностей;

		углубление представлений о способности человека самостоятельно строить свою жизнь, преодолевая трудности и конструктивно решая проблемы
--	--	---

Тематика бесед для работы с родителями

№	Тематика	Основные цели
1	«Ваш ребенок становится взрослым»	Повышение уровня информированности о психологических особенностях подростка, проблемах, свойственных данному возрасту, опасностях и искушениях, возникающих в социуме
2	«Как помочь своему ребенку противостоять наркотикам»	Преодоление защитной позиции родителей-отрицания возможности приобщения своих детей к табаку, алкоголю и наркотикам, осознание уязвимости подростков перед наркотиками
3	«Профилактика аддиктивного (зависимого) поведения у подростков»	Формирование устойчивой мотивации родителей к проблемно-преодолевающему, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье
4	«Роль семьи в правовом воспитании школьников»	Повышение уровня информированности родителей об ответственности за административные нарушения (включая употребление и распространение ПАВ)
5	«Как узнать, употребляет ли подросток ПАВ?»	Повышение уровня информированности родителей о признаках употребления ПАВ подростками, возможных способах помощи в преодолении пагубных привычек
6	«Ответственность несовершеннолетних подростков за употребление и распространение ПАВ»	Повышение уровня информированности родителей об ответственности за административные нарушения (включая употребление и распространение ПАВ)

Говорить с ребенком – как?

Правила эффективного общения родителей с детьми

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: "Я тебя слушаю внимательно!". Иногда он молчит, иногда отвечает.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя "хуже других".

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;

- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;

- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:

- Не пытайтесь скрыть от детей проблему - заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.

- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.

- Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.

- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.

- Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил.

Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте его описанию побольше его хороших черт, которых он сам не назовет.

Обсудите вместе ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого недостаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать "нет" в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: "Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить".

Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, - это путь совместной деятельности, опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.