«Профилактика рискованного поведения обучающихся. Опасные увлечения подростков: как реагировать и что делать».

*Барышникова К.А.. педагог-психолог*

*МБУ «Центр психолого-педагогической,*

*медицинской и социальной помощи».*

Подростковый период является периодом изменений, преобразований в жизни ребенка. Многие дети в подростковом возрасте разительно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде, чем бороться со злом, давайте разберемся в причинах его возникновения. Проблем у переходного возраста много: неуверенность в себе, тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

**Рискованное поведение** – это поведение, которое возникает в результате воздействия тех или иных факторов риска и является явно или потенциально опасным как для самого индивида, так и для окружающих его людей и общества в целом.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Следовательно, воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть.

**Выделяют 2 типа рискованного поведения:**

*Положительный риск (конструктивный риск).* В этом случае подросток рискует с пользой для себя. Это рискованное поведение, которое помогает развить определенные качества личности, преодолеть страхи, влиться в социум и т.п. Здесь «поведение» включает в себя множество ситуаций, а не только то, как себя подросток ведет. Это и достижение целей, определенных результатов, опробование нового, общение с людьми разного возраста и социальных групп. Дети оспаривают авторитет взрослых конструктивными способами. В том числе и тем, что демонстрируют свою самостоятельность и способность решать поставленные перед ними жизнью вопросами.

Положительный риск можно подразделить на несколько категорий:

1. Риск, связанный с повседневной жизнью:

- Социальный (вступление в группы, клубы, организация собственных социальных объединений)

- Эмоциональный (признания в любви, приглашения на свидания, разделение своих чувств с друзьями)

- Физический (занятия экстремальным спортом с учетом безопасности)

2. Школьный риск

- академический (выбор занятий и заданий повышенной сложности)

- атлетический (умение играть в команде, побеждать в соревнованиях, принимать поражение и т.п.), внеклассная деятельность (участие в кружках, научных клубах, помощь учителям и одноклассникам в учебе)

3. Социальный риск

- участие в волонтерской деятельности, работа с младшими по возрасту детьми и помощь им в обучении.

- начало деятельности, связанной с финансами, начало своего бизнеса, участие в благотворительности, связанной с пожертвованием.

*Отрицательный риск (Неконструктивный риск)*

Поведение, включающее опасные для жизни и здоровья виды деятельности. Это употребление наркотиков, алкоголя, нарушение закона, пищевые расстройства, незащищенный секс. В этом случае подростки могут искать или создавать ситуации явной угрозы для жизни: балансировать на краю крыши, перебегать рельсы перед близко идущим поездом и т.п. В этом случае тинэйджеры быстро перестают удовлетворяться недавней степенью риска и пытаются вести себя более рискованно, чем до этого: выпивать больше, пробовать разные наркотики, сочетать психотактивные вещества, вести беспорядочную половую жизнь. И даже негативные последствия такого поведения их не останавливает.

Профилактика рискованного поведения несовершеннолетних представляет собой стратегию, направленную, во-первых, на снижение факторов риска, оказывающих негативное влияние на развитие ребёнка и провоцирующих социально-рискованные виды поведения у несовершеннолетних, во-вторых, на усиление других факторов (защиты от риска), которые понижают степень возникновения рисков и способствуют формированию компетенций и успешной социализации школьников.

Выделяют следующие факторы риска:

· отчуждённость детей от семьи, школы и общества;

· частые случаи раннего асоциального поведения;

· неблагополучие в семье (в том числе недостаточная забота о ребёнке со стороны родителей, конфликты в семье, жестокое обращение с ребёнком);

· экономическая и социальная обделённость;

· педагогическая запущенность ребёнка (плохая успеваемость, отсутствие интереса к обучению);

· влияние дурной компании, окружения, социума (последний фактор является особенно актуальным, так как недостаточно стабильная организация социальной жизни микрорайона, отсутствие культурных и досуговых центров не способствуют формированию физически и нравственно здорового молодого поколения);

· близость компьютерных клубов и игровых залов, в которых многие несовершеннолетние проводят большую часть своего свободного, а иногда и ночного времени;

· продажа алкоголя частными лицами и сбыт наркотиков в микрорайоне школы – серьёзные причины, ухудшающие криминогенную обстановку.

Наличие вышеуказанных факторов не означает, что подросток обязательно совершит правонарушение или проявит признаки асоциального поведения. Наличие их повышает вероятность подобного поведения. Чем больше подобных факторов, тем выше степень риска.

Поэтому профилактика рискованного поведения несовершеннолетних становится одним из важных направлений воспитательной работы школы.

**Неконструктивное Рискованное поведение подростков. ПРИМЕРЫ**

***Руфинг* -** прогулки по крышам.

Руферы - эдакие Карлсоны нашего времени, которых со страшной силой тянет на крыши. Вооружившись фотоаппаратом или обычным телефоном с камерой, руферы готовы сутками бродить по чердакам и крышам городских многоэтажек и снимать виды, открывающиеся с высоты. Здесь они якобы ищут красоту, покой и вдохновение. Но руфинг заслуженно относится к самым опасным развлечениям подростков. Во-первых, проникновение на крышу незаконно, а значит, в случае чего вам придется забирать чадо из отделения милиции. Во-вторых, даже самые мирные развлечения на высоте пятиэтажного (и более) дома безобидными не назовешь. Соскользнула нога, споткнулся, испугался громкого звука и неудачно отшатнулся в сторону... Лучше не рисковать и заранее обсудить с подростком опасное хобби.

*Альтернатива: полет на параплане, на воздушном шаре или на самолете с опытным инструктором.*

***Скайуокинг*** - покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения.

Скайуокеры, как и руферы, любят высоту. Даже само название этого увлечения дословно переводится как «хождение по небу». Скайуокеры забираются на самые высокие объекты: крыши небоскребов, башни, мосты. Это им нужно для того, чтобы сделать крутые фотографии и насладиться ощущением свободы и полета. Именно это чувство - ну и, конечно, желание поразить сверстников - заставляет отчаянных молодых людей подниматься на высоту нескольких сотен метров без страховки и снаряжения. Стоит ли говорить, как опасны такие подъемы и какому риску подвергают себя тинейджеры?

*Альтернатива: полет на воздушном шаре, скалолазание, прыжок с парашютом с инструктором.*

***Диггерство*** - спуск и изучение подземных коммуникаций (шахты метро, бомбоубежища и так далее)

Кто-то считает диггеров современными археологами и искателями сокровищ. Однако, к сожалению, в большинстве своем современные подростки лезут в подземелья не из любви к истории и археологии. Ребятам не хватает адреналина, да и перед товарищами хочется «понтануться». Подземки, бомбоубежища и шахты манят безрассудных тинейджеров, как магнит. Это же настоящий триллер с эффектом присутствия! А недавно диггерство и вовсе вышло на новый уровень: сейчас можно заказать экскурсию по городским подземельям. Опытный диггер проводит любителей острых ощущений по относительно безопасным путям, чтобы почувствовать всю мрачную прелесть подземелий. Но даже с ним никто не застрахован от обрушений, да и доверять таким экскурсоводам не всегда можно – в таких местах очень легко заблудиться. Однажды подобная «прогулка» чуть не закончилась трагедией: проводники бросили своих клиентов в подземельях и скрылись.

*Альтернатива: изучение истории, поездка в археологический лагерь.*

***Сталкерство*** - посещение и изучение заброшенных мест.

Недалеко от диггеров ушли так называемые сталкеры. Им также близка «романтика» заброшенных мест, но, в отличие от диггеров, они посещают еще и наземные локации: недостроенные здания, глухие деревни, неработающие заводы.

 Вдохновленные компьютерной игрой (S.T.A.L.K.E.R) и жаждой приключений, подростки часто залезают туда, куда ходить не следовало бы. Военные склады, закрытые объекты, промышленные предприятия… Человек, попавший туда незаконно, становится правонарушителем. Некоторые особо безбашенные тинейджеры даже пробираются на территорию Чернобыльской зоны. Стоит ли говорить, как рискованно там находиться?

Однако опасностей у юных сталкеров хватает и в общедоступных местах - от ветхих конструкций, готовых рухнуть под самым незначительным весом, до бомжей и бродячих собак.

*Альтернатива: туристические походы - пешие и на байдарках, изучение истории.*

***Зацепинг*** – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке).

Вам наверняка доводилось видеть, как подростки едут на электричке, зацепившись за поручни и другие выступающие части поезда. Это зацеперы – безрассудные ребята, которые в силу разных причин предпочитают ездить снаружи, а не внутри. Это экстремальное увлечение возникло в начале прошлого века, когда ездить вне салона поезда людей заставляла нужда: переполненные трамваи и поезда, а также высокие цены на билеты превращали обычных людей в зацеперов. Сейчас ситуация изменилась, однако подростки упорно испытывают судьбу, цепляясь за выступающие части электрички, забираясь на подножки и даже на крышу.

Основная опасность, которая подстерегает зацеперов, это, конечно, падение на рельсы под колеса движущегося составу. Соскользнут руки или ноги, оторвется поручень - и все может закончиться очень трагично. Ежегодно в России фиксируется несколько десятков таких несчастных случаев. Также беспечные подростки гибнут от удара током. В основном эта участь ожидает тех, кто любит ездить на крыше.

*Альтернатива: любой кружок или секция, способные увлечь ребёнка и охладить его тягу к опасным развлечениям.*

***Планкинг*** – **это модный флешмоб, который прельщает своей доступностью. Его суть заключается в том, чтобы лечь в необычном месте лицом вниз и заснять это на фото или видео.**

Лег лицом вниз, вытянул руки по швам, дал товарищу сфотографировать себя и выложил это в Интернет - поздравляем, ты планкер!

Родиной планкинга можно считать Англию, но в Россию он пришел из Австралии, где это увлечение пользуется огромной популярностью. Названий у планкинга множество: «паркур для ленивых», «притворись мертвым», «на животе». Где только не лежат современные планкеры! На коленях у друзей, на скамейках и бордюрах, в торговых центрах и даже в полицейских участках! Но несмотря на абсурдность и комичность этого хобби, оно может привести к трагическим событиям. Ради эффектных кадров планкеры выбирают самые необычные и экстремальные места. По Сети гуляют фото с «планкой» на поручнях в метро, на выступающих элементах памятников и на рельсах. Были случаи, когда экстремальщики, желая поразить зрителей, располагались на балконных ограждениях и на краю крыши. К сожалению, такое лихачество не всегда заканчивается благополучно.

*Альтернатива: танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.*

***Паркур*** – «рациональное» перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и так далее). Сочетает в себе множество довольно сложных и опасных трюков: кувырки, прыжки с опорой на руки.

Прародитель акрострита - знаменитый паркур - является одним из самых популярных хобби современной молодежи. Но, несмотря на множество опасных элементов и трюков, которые предполагает паркур, назвать это увлечение абсолютно вредным нельзя.

Так же как любители акрострита, трейсеры (люди, занимающиеся паркуром) много времени проводят в спортивных залах и на тренировочных площадках, развивая выносливость и оттачивая ловкость. Со временем они становятся гораздо крепче и спортивнее своих сверстников, отдающих предпочтение безопасным увлечениям вроде компьютерных игр и уличных тусовок. Однако родительское волнение за ребенка-трейсера вполне оправданно.

Паркур - травматичный и опасный вид спорта, особенно если подросток экспериментирует в одиночку или с друзьями-дилетантами. Невозможно встретить паркурщика, у которого не было бы ни одного перелома или растяжения. Наиболее частые травмы: перелом пальцев и запястий, разрыв сухожилий, повреждение голеней, пяток и ключиц.

***«Собачий кайф»*** - намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа». Назвать «собачий кайф» хобби или увлечением даже язык не поворачивается, но, к сожалению, у этого явно суицидального поведения есть последователи. Многим подросткам пристрастие к этому дикому развлечению стоило жизни, а кого-то подтолкнуло к поиску более сильных и смертоносных источников «опьянения». Хуже всего, что эта зараза распространяется не только среди старшеклассников, но и в средней и даже в начальной школе! Игра на грани жизни и смерти распространена как в интернатах, так и во вполне благополучных школах. Дети делают это в компаниях и поодиночке. Средний возраст - от 12 до 19 лет.

Идея проста: сначала подросток повышает давление частым (собачьим - отсюда и название) дыханием, после чего «придушивает» себя веревкой сам или это делают его товарищи. Затем веревка убирается - и от прилива крови к мозгу подросток испытывает чувство легкости и эйфории.

Понять, что ребенок подсел на «собачий кайф», можно по поведению и внешним изменениям. Следы на шее, красные белки глаз, необычные поступки, жалобы на головные боли — все это может стать сигналом беды. А уж если в личных вещах ребенка вдруг попадаются такие странные предметы, как веревки, шейные платки, собачьи поводки – то стоит бить тревогу!

Альтернатива: объяснить, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, и увлечь ребенка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).

Каковы причины вызывающего поведения подростков?

Может быть, все дело в том, что наши поступки не всегда соответствуют тому, о чем мы говорим? Дети – наши постоянные свидетели, они видят наши падения, срывы, провалы, как бы мы ни старались это скрыть? А может, все дело в том, что дети учатся жить у жизни? Попробуем выяснить, чему же может научиться ребенок, когда он оказывается в определенных ситуациях.

Если ребенок постоянно критикуется, он учится…(ненавидеть)

Если ребенок живет во вражде, он учится… (быть агрессивным)

Если ребенок растет в упреках, он учится… (жить с чувством вины)

Если ребенок растет в терпимости, он учится… (понимать других)

Если ребенка хвалят, он учится… (быть благородным)

Если ребенок растет в честности, он учится… (быть справедливым)

Если ребенок растет в безопасности, он учится… (верить людям, доверять)

Если ребенка поддерживают, он учится… (ценить себя)

Если ребенка высмеивают, он учится… (быть замкнутым)

Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится… (находить любовь в этом мире, отзывчивости, любить)

**Причины вызывающего поведения подростков**

Детям не хватает внимания взрослых, которые вечно заняты. «Отстань!», «НЕ лезь!», «Не приставай!», «Надоел!» - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.

Высокий уровень тревожности. В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности. («Ничего хорошего из тебя не получится! Ты не сможешь справиться с этим заданием!»). Либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.

Многим подросткам трудно совладать со своим холерическим темпераментом. Такие дети нарушают дисциплину несознательно.

Отсутствие душевной близости с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

***Факторами защиты от риска* могут быть следующие условия:**

· семейная стабильность и сплочённость, адекватное воспитание, тёплые, близкие отношения с членами семьи;

· средний и высокий уровень дохода в семье, обеспеченность жильём, высокое качество медицинской помощи, низкий уровень преступности в микрорайоне, доступность служб социальной помощи;

· высокий уровень интеллекта и стрессоустойчивость, физическое и психическое благополучие;

· высокая самооценка, навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать своё поведение.

Таким образом, своевременное выявление факторов риска в различных сферах деятельности ребёнка позволяет на ранних этапах выявлять все риски у учащихся, включать их в процесс комплексной профилактики, организовывать и проводить адресную профилактическую работу.

**Подсказки родителям и учителям по профилактике рискованного поведения**.

Табакокурение – это проблема?

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле… «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер… Беседу, конечно, надо провести, поругать…». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Единая позиция семьи и социального окружения

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с эти вопросом в секции или кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе, и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите с ребенком.

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но соблюдая при этом некоторые условия:

разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;

нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;

нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;

таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Каковы причины?

*Из любопытства.*

Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.

*Чтобы казаться взрослее.*

Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.

*Подражая моде.*

Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

*За компанию.*

Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком

 «Ты еще мал курить!»

 «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»

 «Курят только глупые люди» и др.

Алкоголизм и наркомания: «симптом семьи»

*Гиперопека.*

Чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывающих своё мнение по любому вопросу, диктующих каждый шаг. Ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

«Кумир семьи» (высокая степень гиперопеки)

Ребёнка восхваляют, культивируя в нём чувство исключительности; освобождают его от всех тягот, выполняют все его прихоти, снимая ответственность за поступки.

*Гипоопека.*

Воспитание, характеризующееся недостаточным вниманием со стороны родителей, игнорированием целенаправленного воспитания. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу:

«Золушка»

Ребёнок, лишенный ласки и внимания со стороны старших. Его постоянно третируют, унижают, противопоставляют другим детям, лишают всех удовольствий.

*«Ежовые рукавицы».*

Систематическое избиение ребёнка, диктаторское отношение к нему, полное отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

**Портрет ребёнка «группы риска» (важно знать и учителям, и родителям!)**

Пониженная способность переносить трудности повседневной жизни.

Стремление к новизне – «жизнь серая, ничего не происходит, я хочу жить ярко и красочно». Яркость и красочность – достигаются легко. Стоит только расширить горизонты сознания. Сначала «травка», потом – героин.

Неприспособленность к жизни, упрёки окружающих способствуют формированию скрытого комплекса неполноценности, внешне проявляющегося в защитно-психологической реакции, состоящей в демонстрации превосходства над окружающими.

Внешняя доброжелательность, сочетающаяся со страхом перед устойчивыми эмоциональными контактами (боязнь любви, брака). На самом деле это действующее с детства «табу» на любовь окружающих.

Стремление перенести ответственность за принятие решений на других, стремление обвинять других, зная при этом, что они невиновны.

Завистливость.

Тревожность.

Все эти черты характера способствуют бегству от реальности – у кого в алкоголь, у кого в наркотики, у кого в психосоматические заболевания. Присмотритесь к себе, к своим детям! Попытайтесь понять, не грозит ли вам эта беда.

***Как научить детей сопротивляться предложениям со стороны сверстников попробовать алкоголь или наркотики?***

Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите вашего ребенка рассказать о собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Изучите с вашим ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подросткам считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний (то есть неконтролируемых взрослыми). Конечно, сомнительно, что два последних требования применимы к современным условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствии взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

Родителям необходимо знать косвенные показатели и явные признаки, свидетельствующие об употреблении подростком психоактивных веществ для проведения профилактических и лечебных мероприятий с целью сохранения здоровья собственного ребенка.

**Приемы, применяемые родителями для поощрения ребенка к откровенности.**

Прием 1. Покажите вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

демонстрируйте ребенку, что вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.);

позвольте ребенку выражать его собственные чувства;

докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.), но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Прием 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно и саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, отражающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и т. п.

***Существует пять принципов формирования самоуважения ребенка.***

Принцип 1. Хвалите и одобряйте ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки и делайте это чаще. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип 2. Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип 3. Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки»).

Принцип 4. Дайте вашему ребенку реальную, но посильную для него ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Ребенок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип 5. Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к себе.

**Принципы, которые могут предотвратить приобщение ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков. Семейные идеалы и ценности, привитые в раннем детстве, могут помочь ребенку сказать «нет» наркотикам.**

Принцип 1. Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип 2. Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

Принцип 3. Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

*Используемая литература:*

1.Программа педагога дополнительного образования. От разработки

до реализации / сост. Н.К. Беспятова - 2-е изд.- М.; Айрис-пресс, 2004.

- 176 с.

2. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. –

Москва, 1984 год.

3. Ульянова И.В. Попова Т.А. Рискованное поведение подростков как педагогический

феномен// Современные наукоёмкие технологии. – 2016. – № 9-2. – С. 343-349.

4. Ильин Е.П. Психология риска. - СПб: Питер. - 2012. – 267 с

5. <https://zen.yandex.ru/media/letidor/10-opasnyh-uvlechenii-podrostkov-kotorye-svedut-vas-s-uma-5e1484898f011100ad29a73e>