

## Рекомендации социального педагога родителям по раннему выявлению вредных привычек у подростков

Важнейшая задача родителей - это контроль за состоянием ребенка.

Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он находится.

### Алкогольные напитки (пиво, вино, водка и т. д.)

*Симптомы:* замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей).

Внешние признаки: спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти.

Нередко приобщение к спиртному у подростков – способ показать родителям, что они уже не дети, или же привлечь их внимание к себе. Если подросток пришел домой пьяным, ругать и читать мораль бессмысленно. Лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: случившееся – это факт, новый опыт, и теперь ему решать, как вести себя дальше, отказаться от спиртного или испытывать еще не окрепший организм на прочность. Предупредите, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, из-за чего возможны травмы, неадекватные поступки, насилие, незащищенный секс, а также интоксикации и обострения хронических заболеваний.

### Табак

*Симптомы:* снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности. Внешние признаки: запах табака (дыма), частое и длительное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев.

Для родителей курение ребенка часто становится первым явным признаком его «взросления». Многие подростки курят из желания казаться взрослыми, чтобы быть принятыми в своей среде, снять стресс. Чем позднее ребенок закурит и чем меньше стаж курения, тем выше шанс бросить. Задача взрослых – отодвинуть момент начала курения, а лучше не допустить его вовсе. Мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции, а девочке – о возможных осложнениях во время беременности и опасности для будущего ребенка. А еще можно объяснить, что скурящими бывает неприятно целоваться, что от табака могут потускнеть волосы и потемнеть зубы. Если вы сами курите, предложите бросать вместе.

### Вдыхание клея

*Симптомы:* агрессивность, мечтательное или бессмысленное выражение лица. Внешние признаки: вид пьяного человека, наличие тюбиков клея, пятен клея, бумажных или полиэтиленовых пакетов, носовых платков.

### Никотиновая зависимость

*Симптомы:* депрессия, неадекватность реакции, чувство разочарования, беспомощности, отчуждения, плохой ориентации, потери собственного «Я», внезапные перемены поведения, депрессии, подросток может казаться пьяным, хотя признаки употребления алкоголя отсутствуют, потеря аппетита, снижение веса, постоянная потребность в деньгах, следы уколов по ходу вен, часто снижено самоуважение, поведение импульсивное.

Подростки начинают употреблять наркотики «за компанию», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «из интереса», «для удовольствия», «чтобы снять напряжение», потому что «не могут отказаться». Родительская гиперопека может привести к тому, что ребенок будет легко поддаваться уговорам. Тот же результат дает и другая крайность – отсутствие контроля со стороны родителей, полная свобода действий у ребенка.

*Подготовлено педагогом социальным Пинчук В.П.*