**Роль родителей в профилактике вредных привычек.**

Вредные привычки среди детей и подростков – сейчас одна из самых актуальных проблем. Роль родителей в профилактике вредных привычек самая главная, т.к. личность развивается, прежде всего, в семье. Самый значительный защитный фактор от вредных привычек – это гармонично развитая, успешно социализированная личность. От того, какими будут взаимоотношения в семье, зависит какими вырастут дети. От того, какими они вырастут, какое получат воспитание, зависит их будущее.

 Опыт детей непременно приводит детей к встрече с алкоголем, курением, а иногда и наркотикам. Сначала – в виде наблюдений за теми, кто употребляет спиртные напитки, курит, а потом в виде возможности самому совершить первую пробу. Как бы вы не ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К ребенку могут подойти и предложить попробовать сигарету, алкогольный напиток или наркотик. Аргументация может быть различной: «Это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «У нас в компании все употребляют это», «Попробуй – и все проблемы снимет, как рукой» или «Докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребенка надо подготовить заранее.

 Говорить о вредных привычках необходимо так же, как мы говорим о любом другом явлении, существующем в жизни и лучше делать это на том этапе, когда перед ребенком реально еще не стоит проблема возможной пробы, а он лишь наблюдает это явление в жизни. Предотвращая его любопытство перед неизвестным, необходимо, чтобы это не было таким неизвестным и романтизированным в глазах ребенка.

Разговоры о вреде алкоголя, курения и наркотиков лучше вести в возрасте от 7 до 11 лет. В этом возрасте ребенок наиболее восприимчив к обсуждению этой темы. Если вам кажется, что говорить с детьми в этом возрасте на данную тему очень рано, то нелишним будет знать, что родители считают ведение разговоров с подростками гораздо более трудным делом, в связи с особенностями переходного возраста. Если он или она задают вопрос, будьте готовы ответить на него. Если же ребенок не поднимает этот вопрос, то постарайтесь сами в подходящей ситуации начать разговор, который может перерасти в долгую беседу. Отправной точкой для диалога с ребенком могут стать: история, прочитанная в газете или увиденная по телевизору; случай с членом семьи, в которой фигурируют вредные привычки, либо дискуссия в школе. Хотя в программы современных школ введены специальные беседы об алкоголе, курении, наркотиках, никто и ничто не заменят авторитета родителей перед детьми. И, что более важно, никто не может повлиять на решение детей употребления алкоголя, наркотиков или курения сильнее, чем родители.

Разговор с детьми следует начать спокойно, без эмоций и рассказать достоверные факты о влиянии вредных привычек на организм человека и, особенно, на организм ребенка. Какие факты? И почему? Родители должны сначала ответить на этот вопрос сначала себе. Когда дети слышат факты и ваше отношение к ним, вам проще установить правила и требовать их выполнения. К сожалению, многие родители говорят: «Тебе пить нельзя и только попробуй мне попасться!» это происходит потому, что многие родители не подумали о том, как выразить свое отношение к пьянству и курению. Не откладывайте дело в долгий ящик! Ответьте самим себе на такие вопросы:

- Если вы употребляете алкоголь или курите, то по каким причинам вы это делаете?

-Каковы традиции употребления алкоголя в вашей семье?

- Каково ваше мнение о курении, употреблении алкоголя другими людьми?

- При каких обстоятельствах уместно употребление алкоголя?

- Какое поведение вы считаете уместным для своего ребенка?

Детям всегда интересны занятия взрослых, включая употребление алкоголя, курения, а так же почему родители ведут себя и думают определенным образом. Объясните ребенку каковы ваши правила, запрещающие ему курить и на чем они основываются. Очень важно во время разговора не запугивать ребенка. Попытки напугать ребенка пьянством или представить алкоголь, как зло могут привести к негативным последствиям. Отчасти это происходит оттого, что у детей есть другие источники информации и, преувеличенные либо беспочвенные истории могут подорвать доверие к родителям. Обсуждая с детьми тему алкоголя, всегда лучше подчеркнуть немедленные последствия или эффекты, чем отсроченные, потому, что дети часто полагают, что лично с ними ничего не случится. Необходимо рассказать им о том, что действие алкоголя приводит к изменению психики и характера человека. Расскажите о том, что некоторые люди становятся агрессивными и неконтролируемыми, способными на плохие поступки, которые не только опасны для жизни, но и наказываются по закону. Очень важно в беседе с ребенком не избегать прямых угроз, таких как: « Попробуй только напиться! Я тебе тогда устрою!» и т.п. в этом случае он может воспринять это, как вызов и начать протестовать.

 Итак, чтобы начать с ребенком разговор на тему вредных привычек, вы можете задать вопрос о гипотетической ситуации: «Что ты сделаешь, если кто-нибудь из твоих друзей предложит тебе выпить или покурить?» Затем выскажите свое мнение и расскажите о своих правилах на тему курения, употребления алкоголя. Объясните причины установления тех или иных правил. На самом деле, детям очень нужны правила – они создают ребенку опору и безопасность.

Помните, начав беседу на эту тему, вне зависимости от возраста ребенка, очень важно выслушивать и спрашивать о его мнении и чувствах. Если все время говорит лишь родитель, то скоро это превращается в нравоучения.

Если вы узнали, что ваш ребенок попробовал покурить или употреблял алкоголь, важно поговорить об этом и установить наказание. У родителей должен иметься продуманный сценарий на случай подобных ситуаций. Постарайтесь не раздражаться и не реагировать слишком жестко. Отправьте ребенка спать и поговорите об этой ситуации на следующее утро. Излагайте свою позицию спокойно и твердо, укрепите свои правила наказанием, соответствующим проступку. Не бейте ребенка! Многие родители наказывают, лишая каких-то привилегий, но еще одна эффективная техника включает в себя назначение какого-либо неприятного задания в виде уборки в гараже и т.п.

 Многое из того, что могут сделать родители, чтобы помочь своим детям не попасть под влияние вредных привычек, может показаться далеким от этой темы, но тем не менее эти моменты тесно взаимосвязаны и очень важны. Например:

- Помогайте вашему ребенку быть довольным собой. Развитие в ребенке уверенности в себе и самоуважения – вот две главные задачи, которые вы можете выполнить, как родитель. Это поможет придать ребенку смелости в принятии важных решений, основанных на ценностях, которые вы ему привили.

- Учите ребенка решать проблемы и принимать ответственные решения.

- Создавайте атмосферу открытого общения. Всегда найдите время поговорить с ребенком, выслушать его. Не должно быть неприличных или запретных тем.

- Будьте активной семьей. Проводите больше времени с семьей – это позволит вам лучше узнать друг друга.

Все перечисленные советы хорошо, но, пожалуй, самое важное, что могут сделать родители для детей – быть хорошим примером для них. Дети очень наблюдательны. Они знают о вас гораздо больше, чем вам может казаться и ваши привычки, относящиеся к употреблению алкоголя или курению, не ускользают от них. Дела говорят больше слов и пример, который вы подаете, окажет огромное влияние на ваших детей.

Удачи вам в воспитании детей!