

# Памятка психолога

1. Помни, что в мире есть не только лужи, но и солнце. В плохие минуты вспоминай о солнце (о хорошем в мире)
2. Если придет неприятность или несчастье, помни, что со временем душевная боль пройдет. Говори себе «Всё пройдёт» и переключайся на какое-нибудь дело, не «зацикливайся на страданиях.»
3. Помни, что твои главные враги – отрицательные эмоции – злость и уныние. Всю жизнь гони их от себя: юмором, мужеством, позитивным мышлением.
4. Выбери себе в друзья оптимизм, умей радоваться мелочам. Помни, что человек может стать счастливым независимо от внешних обстоятельств, если выберет оптимизм и будет прогонять злость и уныние.
5. Помни, что каждый человек имеет право на любую внешность (худощавость, полнота, рост, нос, уши и т.д.) и на застенчивость тоже.
6. Помни, что у всех людей (и у тебя тоже) есть недостатки. Всегда понимай это и не злись.
7. Помни, что лентяи редко достигают успеха в жизни.
8. Помни, что человек может быть счастлив в любом возрасте (и в старости). Всё зависит от него самого.
9. Помни, что человек (и ты тоже) – важная и необходимая часть мира. Гордись тем, что ты – человек, и помни, что в каждом от природы есть сила, помогающая преодолеть любые трудности.
10. Помни, что всегда найдутся люди, которые желают тебе добра.

**Будь счастлив. Ты это сможешь,  
если захочешь.**

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т.п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Это не означает, что надо постоянно ждать и бояться. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

**Помните! Если отношение к алкоголю, табаку и наркотикам не сформируете вы, то это обязательно сделают сверстники. Но вы уверены в том, что подросток получит правильную информацию?**










Готовясь к разговору с вашим ребенком на эти темы, очень важно выбрать "фундамент", на котором следует построить вашу беседу:

Объясните, что, приближаясь к наркотикам, человек утрачивает всякую самостоятельность. С этого момента то, что он будет делать, когда и как, – уже в большей степени зависит не от него самого. Он становится заложником и превращается в товар.

Не стоит основывать свою аргументацию на "вреде физическому и психическому здоровью". Подросток не услышит вас, потому что здоровье для большинства из них просто данность и "если ты будешь курить, то можешь заболеть раком легких" – им просто непонятно.

Бесперспективным будет и ваш тезис: "Ну что хорошего в этом, подумаешь удовольствие, тоже мне!" Он очень доступно сможет объяснить, что это такое, но скорее промолчит, чтобы не повергнуть вас в полубомрачное состояние.





## Чего не должны родители:

-  **Считать нормой курение или пьянство. (Исследования ученых показывают, что пробе наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака).**
-  **Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.**
-  **Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.**
-  **Ругать или наказывать ребёнка, когда он в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.**
-  **Унижать ребенка, демонстративно обыскивая карманы, обнюхивая, осматривая его руки.**
-  **Срывать на ребенке свое накопившееся раздражение.**
-  **Впадать в уныние, если ребенок замечен в употреблении одурманивающих веществ и первая попытка исправить положение не удалась. Ребёнок должен знать, что родители не опустили руки и обязательно пойдут дальше.**
-  **Ждать принудительных мер от школы или представителей закона в отношении ребёнка.**
-  **Отчаиваться, решив, что всё кончено. Безнадёжных случаев не бывает.**

## Когда подросток выходит из дома, родители должны:

-  Знать, куда он пошёл.
-  Сообщить ему, где в это время будете находиться вы, или к кому из близких он может обратиться за помощью.
-  Назначить время его возвращения домой и требовать отчёта, если он опоздал.
-  Не спать, встретить ребёнка, если он вовремя не вернулся домой.
-  Убедить подростка, что он при необходимости может попросить родителей заехать за ним без лишних вопросов с их стороны.
-  Быть в контакте с родителями, с детьми которых общается ваш ребенок.

## Когда подросток собирается на вечеринку, родителям необходимо:

-  Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время и место вечеринки, количество приглашённых, предполагаемые занятия, с кем будет возвращаться домой. Особый запрет должен быть на алкоголь и наркотики.
-  Объяснить, что на вечеринку нельзя приводить малознакомых людей.
-  Обеспечить всех едой и развлечениями. Решительно противиться тому, чтобы гости употребляли алкоголь и табак.
-  Объяснить детям, что они должны следить за порядком в доме во время вечеринки.

# Психологические рекомендации родителям

- Поддерживать ребенка – значит верить в него, создайте у него установку: «Ты сможешь это сделать»

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- • Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- • Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- • Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- • Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- • Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- • Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.