

## **Запобігання шкідливим звичкам та роль батьків у розвитку стійкої потреби підлітків щодо здорового способу життя.**

Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче поспробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток такий схильний до шкідливих звичок. Результати обслідувань здобувачів освіти, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення.

- 1) Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
- 2) Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.
- 3) Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
- 4) Вплив авторитетної для підлітка людини.
- 5) Прагнення демонстративного протесту.

Таким чином, найбільш дієвою причиною залучення підлітків до шкідливих звичок є бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення. Але перед очима підлітків завжди присутній приклад батьків, які або зловживають шкідливими звичками, або дотримуються здорового способу життя.

Чи варто обговорювати з дитиною проблему шкідливих звичок, якщо вони є у батьків?

Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:

— батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь;

— батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо.

Однак, чим більш відвертими будете ви, тим простіше буде вашій дитині зрозуміти те, що ви говорите. Наприклад, ви можете сказати, що добре розумієте ту шкоду, яку завдає паління, але самі не в змозі позбавитись цієї звички. Якщо у вашій родині ніхто не палять і не п'є, то ви напевне подаєте гарний приклад. Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.

Як саме потрібно обговорювати з підлітком проблему шкідливих звичок?

Перш за все визначте, що ви хочете донести до свідомості дитини, яку думку сформулювати? Пам'ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну і відповідальну позицію при зустрічі з цими речовинами.

У реальному житті існують деякі труднощі дотримання прийнятого рішення, тому обов'язково має бути обговореною тема існування і важливості соціального впливу. Ваша дитина повинна знати про вплив оточення на неї (а також про вплив, який вона може здійснити на своє оточення). Підліток повинен навчитися казати «ні» тому, хто пропонує йому щось погане. Тому ви маєте виявляти інтерес до того, чим займаються друзі вашої дитини.

Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу. Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

— сформуванню в дитини ставлення до спокуси, вміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з-них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;

— створити умови для об'єднання підлітків навколо позитивних цілей.

Підліток прагне вирватись з-під диктату дорослих. Як свідчать життєві спостереження, ми всі не дуже любимо прислухатись до чужої думки. А дитині тим більше хочеться випробувати себе без будь-якої допомоги, поради. Тож не позбавляйте її цієї нагоди, наскільки це можливо. Навчіть дитину приймати правильні рішення самостійно, і ви самі відчуєте, що це — запорука її щасливого життя і вашого спокою.

Основні принципи підтримки підлітка, які вбережуть його здоров'я і щастя вашої родини:

— терпимість;

— увага;

— тактовність і делікатність;

— обов'язкове дотримання слова як важливого інструменту в родинних стосунках;

— вміння поставити себе на місце дитини;

— гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його;

Що батьки повинні розповісти дитині про алкоголь і наркотики:

У першу чергу, слід вибрати зручний, сприятливий момент. Можливо, він трапиться під час відпочинку, і Вам вдасться провести невимушену виховну бесіду, яка носитиме більш безпосередній характер, ніж просто формальне обговорення". Або вдалим може стати момент, коли по телебаченні показують сцени з вживанням алкоголю, або коли алкоголь є частиною святкового столу. Діти та підлітки часто одержують інформацію про алкоголь або наркотики через кіно. Значна частина цих уявлень може бути помилковою. І у Вас є можливість зруйнувати деякі міфи і скоригувати помилкові судження Ваших дітей. Спробуйте допомогти їм зрозуміти, що засоби масової інформації часто створюють привабливі образи людей, які вживають алкоголь, наркотики і курять. Проте в реальному житті частіше досягають справжніх успіхів і висот не вони, ті, що не курять і не п'ють.

Правда полягає в тому, що алкоголь і наркотики притупляють розум, можуть порушувати координацію рухів, підштовхувати до небезпечної поведінки і негідних вчинків, але не допомагають вирішити жодної проблеми.

Вживання алкоголю або наркотиків часто виступає атрибутом дорослості, але ні алкоголь, ні наркотики не здатні перетворити підлітка на дорослу людину. Тільки час і досвід можуть зробити це. Більш того, вживання алкоголю неповнолітніми є порушенням закону. Відсутність залежності від тютюну, алкоголю або наркотиків у майбутньому допоможе знайти гарних друзів і зайняти бажане становище в товаристві і суспільстві. Успішною стане людина, яка навчиться ефективно спілкуватися, діяти в колективі і обирати друзів, які не мають залежності від алкоголю та наркотиків. Міфи досить живучі, проте далеко не всі люди випивають, курять і вживають наркотики.

Діти практично завжди готові поговорити з батьками, в тому числі й про алкоголь, тютюн і наркотики.

Існують 5 прийомів, які допоможуть батькам краще зрозуміти власних дітей. Між іншим, досвід їх застосування може знадобитися і в спілкуванні з дорослими.

- Постарайтеся зрозуміти дитину і показати, що Ви її розумієте.

Іноді цей прийом називають "віддзеркаленим слуханням". Він складається з трьох частин: Демонструйте дитині, що Ви чуєте те, що вона говорить(наприклад, словами "Так", "Ага", питаннями "А що потім?" "І що ж?");

- Дозволяйте дитині виражати її власні почуття; доведіть дитині, що правильно зрозуміли її розповідь або повідомлення (наприклад, коротко переказавши суть).

- Уважно стежте за обличчям дитини та "мовою її тіла".

Часто дитина впевнена, що успішно ховає свої емоції (смуток, роздратування, нетерпіння та інше). Але тремтяче підборіддя або блиск очей скажуть Вам інше. Коли слова не відповідають "мові тіла", то це сигнал, що з дитиною щось негаразд. Тому завжди покладайтеся на "мову тіла".

- Виражайте свою підтримку і заохочення не тільки словами.

Це можуть бути Ваші посмішка, поплескування по плечу, кивок головою, візуальний контакт, дотик до дитячої руки.

- Вибирайте відповідний тон Вашим відповідям.

Пам'ятайте, що тон голосу тісно пов'язаний із змістом Ваших слів. Не відповідайте безапеляційно або саркастично - діти можуть розцінити це як зневагу до своєї особистості.

Використовуйте схвальні фрази для підтримання розмови і покажіть Вашу зацікавленість у ній.

Для цього підійдуть короткі фрази, які покажуть Ваше емоційне ставлення до обговорюваної теми, наприклад: "Оце так!", "Та ну!", "Не може бути!".

Якщо Ви підозрюєте, що Ваша дитина експериментує з алкоголем або наркотиками, Вам краще негайно звернутися за допомогою до спеціалістів.

Пам'ятайте, що приблизно у 12-13 років дитина емоційно віддаляється від батьків, а в 16 років діти та батьки розмовляють різними мовами. Дуже складно знайти спільні інтереси та теми для розмови. Щоб зробити з дітей друзів та союзників, у сім'ї намагайтеся як можна частіше спілкуватися зі своєю дитиною, розмовляйте, грайте, в ігри, разом плануйте проведення відпустки та літній відпочинок. Чим більше тепла, доброти, позитивних емоцій та життєвий цінностей Ви вкладете в дитину, тим кращими будуть Ваші стосунки впродовж всього життя.

## Підліток та Інтернет

Інтернет - роздолля для кіберхуліганів, сексуальних маніяків і шахраїв. Ваша дитина-підліток годинами просиджує в Мережі і може стати жертвою безпринципних людей.

Як навчити свою дитину безпечно користуватися Інтернетом. Спочатку вам самим потрібно дізнатися про життя в режимі онлайн.

Інтернет в мобільних пристроях. Планшет або смартфон, що має вихід в Інтернет, відкриває перед підлітками легкий доступ у віртуальний світ, куди вони можуть заходити без вашого відома.

Підлітки можуть проводити в Мережі дуже багато часу. Підліток може включити комп'ютер на п'ять хвилин, а в підсумку годинами дивитися відео. У цьому питанні без самодисципліни не обійтися.

Підлітки іноді розповідають про себе в Інтернеті дуже багато. Злочинці аналізують відомості, зібрані з коментарів і фотографій, щоб дізнатися, де дитина живе і вчиться, а також в який час у неї нікого не буває вдома.

Підлітки схильні не думати про наслідки, розміщуючи інформацію в Інтернеті. Тут застосовне прислів'я «Що написано пером, не вирубаєш сокирою». Деякі сумнівні коментарі та фото можуть дати про себе знати пізніше, наприклад коли роботодавець захоче знайти інформацію про тих, кого він думає взяти на роботу.

І все ж варто пам'ятати: Інтернет вам не ворог. Небезпека скоріше полягає в тому, що їм можуть користуватися бездумно.

Якщо хтось потрапляє в аварію, це не означає, що взагалі не варто водити машину. Те ж можна сказати і про Інтернет. Підлітку потрібно, образно кажучи, навчитися грамотно переміщатися по кіберпросторі.

#### Корисні поради

Правильно користуйтеся часом і визначайте пріоритети. Щоб стати відповідальною людиною, потрібно вміти віддавати пріоритет більш важливому. Спілкування з сім'єю, домашні справи набагато важливіші чим безцільне просиджування перед комп'ютером. Переконайтеся в тому, що більш важливо і тоді ви будете успішні.

Думайте, перш ніж розміщувати що-небудь в Інтернеті. Чи не зачепить цей коментар, викладений в Мережі, чиїсь почуття? Як ця фотографія вплине на вашу репутацію? Збентежить мене, якщо батьки або інші дорослі побачать це фото чи коментар? Що вони тоді подумают про мене? Що я сам би подумав про людину, що розмістив в Мережі подібну інформацію. Для дурного розпусна поведінка - забава, а прониклива людина проявляє мудрість.

Керуйтеся принципами, а не тільки правилами. Неможливо стежити за кожним кроком своєї дитини. Крім того, ваша мета - не контролювати постійно сина чи доньку, а вчити їх «відрізнати добре від поганого». Нехай головним стримуючим фактором будуть моральні принципи, а не заборони і покарання. Яку репутацію хотів би придбати ваш син? А якими якостями хотіла б славитися ваша дочка? Завдання батьків - допомогти своїй дитині навчитися приймати мудрі рішення, навіть коли їх немає поруч.

«ДІТИ КРАЩЕ РОЗБИРАЮТЬСЯ В ТЕХНІЦІ. БАТЬКИ КРАЩЕ РОЗБИРАЮТЬСЯ В ЖИТТІ »

Як і хорошому водієві, користувачеві Інтернету потрібно не тільки володіти технічними знаннями, а й вміти приймати правильні рішення. Тому ваше батьківське повчання особливо важливе! Спеціаліст з інтернет-безпеки Перрі Афтаб сказав: «Діти краще розбираються в техніці. Батьки краще розбираються в житті ».

Основні психологічні симптоми інтернет – залежності:

- непереборне бажання зайти в інтернет; • нездатність контролювати свій час в інтернеті; розумове виснаження, порушення сну, концентрації уваги;

- відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;

- дратівливість, депресія, нервовість, замкнутість. Вся енергія віддається спілкуванню в інтернеті. До фізичних симптомів відносять: - оніміння пальців руки, що тримає «мишку»; - сухість та різь в очах; - головні болі по типу мігрені; - болі в спині; - нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; - зневага до особистої гігієни; Розвиток стадій залежності.

- На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою», людина перестає займатися усім іншим. Поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

- На другій стадії симптоми наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

- Третя стадія - соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів в навчанні і в сім'ї. Мабуть, найбільше занепокоєння викликає "азартне"

застосування Інтернету - з метою участі в аукціонах, виконання біржових операцій, гри у віртуальні казино. За результатами Всеукраїнського соціологічного дослідження виявлено: 76% батьків не знають, які сайти відвідують їхні діти; 28% дітей готові надіслати свої фотокартки незнайомцям у Мережі; 17% без вагань повідомляють інформацію про себе і свою родину – адресу, професію, графік роботи батьків, наявність цінних речей в домі; 22% дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих; 28% дітей, побачивши в інтернеті рекламу алкоголю або тютюну, хоча б один раз спробували їх купити. Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров'я України, неперервне перебування за комп'ютером упродовж доби для учнів 8-10 класів не повинно перевищувати 30 хв. Загальний час використання комп'ютера з рідкокристалічним монітором за тиждень має обмежуватися для учнів 10-11 класів – 7 годин на тиждень. Як забезпечити свою дитину в інтернеті:

- Комп'ютер слід розташувати в кімнаті загального користування;

- Розкажіть дитині про правила конфіденційності і поведінки в Мережі та її особисту відповідальність;
- Повідомте про ризики, яких вона може зазнати, відвідуючи інтернет;
- Намагайтесь бути ознайомленими з сайтами, які відвідує ваша дитина;

- Запропонуйте дитині альтернативні способи проведення дозвілля, приділяйте їй більше власного часу та уваги.

### Небезпечна гра

Австралія. Серед дітей стали популярними програмні додатки, що імітують азартні ігри. Їх встановлюють на смартфони та інші пристрої. Деякі програми імітують справжнє казино, тільки вигреш в них дістається набагато легше. Як зазначалося в урядовому звіті, подібні додатки спонукають дітей думати, що в азартних іграх немає нічого шкідливого, і «в майбутньому можуть зробити з них завзятих гравців».

А чи користуються ваші діти такими додатками? Чи вважаєте ви їх шкідливими?

### Підлітковий стрес

Деякі дочки - підлітки скаржаться, що у них стрес. «Який може бути стрес в 13 років? Вони ще занадто молоді», - з недовірою думаєте ви. Не робіть поспішних висновків. Спочатку давайте розглянемо кілька причин, які можуть викликати нервову напругу у дівчини - підлітка.

Фізіологічні зміни. Різкі скачки в статевому дозріванні можуть викликати у дівчини сильну тривогу, особливо якщо в своєму розвитку вона відстає або випереджає їх. Одна дівчина поділилася, що порівнюючи себе з іншими, відчувала якоюсь потворою або мутантом.

Емоційні зміни. Раптова зміна настрою протягом дня. Одна дівчина згадує, що такі зміни в настрої приводили її в сум'яття.

Початок менструального циклу. Хоча багатьох дівчат батьки готують до цього періоду, багатьох він застає зненацька. Деякі члени сім'ї недостатньо розуміють рівень стресу, який відчуває в цей період дівчина. Іноді вони висміюють, дратують або попросту не співчують.

Тиск оточуючих. Одна 14-річна дівчина пише, що в цьому віці важливо мати визнання з боку друзів, так як відчувати себе ізгоєм жахливо. Багато підлітків діляться, що відчували тиск однолітків особливо гостро.

### Поради

Спонукайте доньку розповісти про свої почуття. Спочатку розмова може не вийти. Будьте терплячі і «швидкими на слухання, повільними на слова».

Будьте серйозні. У дочки немає такого досвіду, як у вас, і їй ні з чим порівняти. Такий стрес дівчата ще не вміють долати.

Не завантажуйте зайвими позашкільними заняттями. Вчені помітили, що у молодих людей, чий графік сильно перевантажений, часто спостерігаються ознаки стресу, особливо фізичні, такі як головний біль і біль у шлунку. Засвідчується в тому, що більш важливо для вашої дитини!

Подбайте про достатній відпочинок дочки. Підлітки , в першу чергу , часто нехтують сном. Їх розумові здібності слабшають і як наслідок , важко переносять стрес.

Надайте допомогу з подолання стресу. Фізичні вправи допомагають зняти стрес. Деяким дівчатам подобається вести щоденник , де можна поглянути на свої труднощі під іншим кутом зору або взагалі про них забути.

Хороший приклад - хороша допомога .Звичайно ж , батьки не всесильні і часом їм доводиться дуже важко справлятися зі своїми обов'язками. Як ви , батьки, самі справляєтеся зі стресом ? Чи не виникає у вас паніка від того , що берете на себе занадто багато? Перевантажуйте себе роботою , забуваючи про більш важливе ? Пам'ятайте , що ваші діти спостерігають за вами і вчать у вас - як поганому , так і хорошому? Не дозволяйте вашим проблемам взяти верх . Тому , нехай буде відома ваша розсудливість !

## Торгівля людьми Алкоголь в вашій родині

У багатьох сім'ях алкогольні напої завжди на столі під час їжі. Інші ж сім'ї відносяться до алкоголю вкрай несхвально. Чому погляди людей на спиртне так відрізняються?

Вони формуються під впливом різних факторів , таких як турбота про здоров'я , культура і релігія. З давніх часів чоловіки і жінки пили вино - напій , про який багато разів згадується в стародавніх сувоях . Оскільки вино створює гарний настрій, воно зазвичай подавалося під час свят , наприклад на весільних бенкетах. До того ж вино використовувалося і в лікувальних цілях. Щорічно багато сімей страждають через те , що один або навіть обидва з подружжя зловживають алкоголем. Це призводить до безлічі нещасних випадків : травм через падіння , дорожньо-транспортних пригод і сімейних негараздів.

З часом алкогольна залежність руйнівно діє на мозок , серце , печінку і шлунок. Тому кожен повинен визначити для себе ту кількість алкоголю , яка не приведе до вище наведеним згубних наслідків. Також необхідно пам'ятати , коли недоречно вживати алкоголь. У « Популярній медичній енциклопедії» сказано: « Алкоголь належить до наркотичних отрут». Тому в деяких обставинах мудро утримуватися від нього навіть в помірних кількостях.

« Всьому свій час» - це стосується й алкоголю . Наприклад , в Україні , як і в деяких інших країнах , неповнолітнім забороняється вживання спиртного , хтось лікується від алкогольної залежності або приймає медичні препарати , які несумісні з алкоголем. До того ж багатьом варто утримуватися від спиртного перед роботою і під час неї , особливо коли вона пов'язана з небезпечною технікою. Безумовно, мудрі люди цінують своє життя і здоров'я. Вони намагаються розвивати правильний погляд на алкогольні напої й прищеплювати такий правильний погляд і в своїй родині!

## підліткові капризи

Підлітки не вмють справлятися зі своїми емоціями. І час від часу вони можуть влаштовувати батькам грандіозні істерики. Причиною цьому може бути те, що свідомість дитини з дня його народження сильно змінюється.

З моменту народження дитини батьки задовольняють кожен його потребу. Якщо дитина плаче, то батьки біжать до нього дізнатися, чи не захворів він, чи хоче їсти і т.д. У міру того як дитина росте, він усвідомлює, що батьки стали менше йому догоджати і не поспішають виконувати його бажання. Такі зміни викликають у дитини протест і істерики. З часом він починає розуміти, що його завдання - бути слухняним батькам.

Ви можете допомогти своїй дитині перестати вередувати. Що для цього можна зробити?

Вчитися розумінню. Дитина - це не дорослий у мініатюрі. Він не вміє керувати своїми емоціями і гостро реагує на неприємності. Тому погляньте на ситуацію його очима - для дитини будьте дитиною, думайте як дитина, міркуйте як дитина.

Не втрачайте самовладання. Наскільки це можливо, не звертайте увагу на його «скандальну» поведінку і продовжуйте свої справи. Пам'ятайте чому трапляються істерики.

Будьте стійкими. Якщо ви поступитеся раз, то чи не минете істерики в наступний. Будьте тверді у своєму слові. Нехай ваше «так» означає «так», а «ні» - «ні».

Будьте терплячі. Істерики можуть повторюватися. Необхідно якийсь час, щоб вони припинилися, якщо ви правильно будете на них реагувати. Пам'ятайте, що ви любите свою дитину, а любов - довготерпелива.

У книзі «Нова влада батьків» говориться: «Коли хтось з батьків скаржиться, що його дитина не розуміє слово «ні», у мене це викликає посмішку. Про батька це говорить більше, ніж про дитину. Якщо дитина не розуміє слово «ні», значить, батько не може його як слід сказати. Проблема не в дитині, просто йому не дали зрозуміти, що батьки тверді у своєму слові».

## Захистіть своїх дітей!

В останній час немало здобувачів освіти скаржаться на знущання, приниження і образу з боку своїх однолітків. Тож, декілька корисних порад для них. Підтримайте їх та допоможіть!

Відеофільми для дітей та їх батьків

## Чи має значення, вживає ваша дитина тютюн чи ні?

Алкоголь, куріння, наркоманія і СНІД.avi

Таке питання цілком доречно, оскільки ми ніде не знайдемо прямої заборони на вживання тютюну. Давайте подивимося, що про вплив тютюну кажуть медики. Потім обговоримо, як результати їх досліджень узгоджуються з моральними принципами.

Куріння руйнує здоров'я і призводить до передчасної смерті. У Сполучених Штатах кожна п'ята смерть від тютюну. За даними Національного інституту по вивченню наркозалежності, в США через тютюн щороку гине більше людей, ніж через «алкоголь, наркотики, вбивства, самовбивства, автокатастрофи, СНІД, разом взяті».

Курці завдають шкоди іншим. Тютюновий дим шкідливий в будь-якій кількості. Пасивне, або вторинне, куріння на 30 відсотків підвищує ризик розвитку раку легенів і хвороб серця. В останні роки лікарі виявили ще одну небезпеку, яку вони називають «третинним курінням». Цей вираз відноситься до часток тютюнового диму, які залишаються на одязі, килимах та інших поверхнях, після того як дим вивірюється. Ці отруйні речовини особливо шкідливі для здоров'я підлітків і можуть уповільнити їх розумовий розвиток.

Тютюн викликає залежність. Куріння перетворює людину на раба. На думку дослідників, пристрасть до нікотину - головній речовині тютюнового диму - одна з найбільш нездоланих пристрастей. Як ці факти узгоджуються із загальноновизнаними моральними нормами? Ми повинні цінувати життя. Наприклад, в давнину, особливо на Сході, люди будували по краях даху своїх будинків огороження, або низьку стінку. Для чого? Справа в тому, що в ті часи дахи були плоскими і використовувалися як житловий простір. Стінка захищала членів сім'ї та інших людей від падіння, яке могло призвести до каліцтва або смерті. Крім того, потрібно було дивитися за своїми тваринами, щоб вони не завдали шкоди людям. Людина, яка вживає тютюн, порушує принципи, що лежать в основі цих законів. Він свідомо губить своє здоров'я. До того ж курець піддає небезпеці здоров'я оточуючих.

Ми повинні любити тих хто нас оточує. Життя - це дар, і людина, яка вживає тютюн, проявляє кричущу неповагу до цього дару. Тим самим вона показує, що у неї немає любові до себе і до інших. Звичайно, кинути палити нелегко. Але якщо людина робить це, думаючи про інших і не зосереджується на своєму егоїстичному бажанні, то у неї обов'язково все вийде.

## Насильство в сім'ї

Деякі чоловіки і жінки ведуть подвійне життя, вміють на людях розігрувати з себе чудового сім'янина, але, залишаючись наодинці, вони перетворюються на справжнього звіра.

Чимало чоловіків росли в сім'ях, де насильство було звичною справою. І зараз, будучи дорослими, вони впевнені, що їх поведінка прийнятна і навіть нормальна. Проте насильство в

сім'ї ніяк не можна вважати нормою. Ось чому більшість людей шокована, коли чоловік б'є свою дружину.

І все ж проблема насильства в сім'ї сьогодні злободенна як ніколи. До прикладу, одне опитування показало, що телефонні гарячі лінії, куди надходять повідомлення про насильство в сім'ї, щодня приймають з усієї країни в середньому більше 16 дзвінків в хвилину. Насильство в сім'ї стало глобальною епідемією, для якої немає ні культурних, ні економічних, ні соціальних перепон. А оскільки про більшість з випадків насильства замовчується, статистика малює далеко не повну картину. Слід зазначити, що також немало мужів терплять жорстоке поводження від своїх дружин. Однак у більшості зареєстрованих випадків насильства в сім'ї ініціаторами є чоловіки.

Подружжя, які вдаються до насильства, можуть змінити свою поведінку, застосовуючи практичні поради. Чи легко це зробити? Безумовно, ні. Але це можливо! Завдяки мудрим знанням більшість змогли приборкати свою буйну вдачу і стали проявляти доброту і повагу до інших. Постарайтеся викоринити у себе все, що пов'язано з люттю, гнівом, злістю, не використовуйте образливу промову і непристойні розмови. Не брешіть один одному. І якщо образно кажучи, то «зніміть з себе стару особистість і зодягніться в нову». Ви побачите, що результат винагородить ваші очікування, так як ви любите свою родину.

### Чому вони терплять?

Чому деякі жінки продовжують жити разом з чоловіком і вдаються до насильства? В основному через страх залишити сім'ю, що тільки погіршить становище. Іноді чоловіки загрожують покалічити, якщо вона спробує втекти. І деякі привели свої погрози у виконання.

В інших випадках жінки не наважуються піти, оскільки бояться, що друзі і родичі не повірять в серйозність ситуації і у всьому звинуватять їх.

Деякі дружини не наважуються що-небудь міняти з інших причин:

- Вони хочуть, щоб їхні діти росли в повній сім'ї.
- Їм здається, що вони не зможуть забезпечувати себе і дітей матеріально.
- Вони помилково вважають, що самі в усьому винні.
- Їм соромно зізнатися, що вони стали жертвами насильства.
- Вони сподіваються, що все зміниться на краще.

Однак часом в силу обставин деякі вирішують жити окремо. Це відноситься і до тих випадків, коли чоловік поводить вкрай жорстоко, застосовуючи фізичне насильство.

### КОРИСНІ ПОРАДИ

- Надавайте своєму чоловікові честь і повагу.
- Важайте дружину не нижчою за положенням, а вмілою помічницею.
- Любіть дружину, як себе.
- Зберігайте свою любов до близьких і зміцнюйте її.
- Уникайте образливої мови.
- Розвивайте самовладання.
- Усвідомте, що самоповага приходить від того, що ви контролюєте не інших, а самого себе.
- Думайте про наслідки своїх дій.

- Якщо відчуваєте, що втрачаєте самовладання, краще просто піти.
- Вчіться ненавидіти будь-які прояви агресії та насильства.

## Молодь проти насильства

Фізичне насильство, емоційне насильство, ізоляція, економічне насильство — це соціальні біди, які крадуть дитинство, роблять дитину передчасно дорослими, перекреслюють людське в людині.

Здається, ми забули, а то ніколи і не чули мудрих слів С. Соловейченка: «Щоб дитина виросла природньо доброю та чесною людиною, щоб вона не намагалася вдавати з себе кращу, ніж вона є насправді, доводиться уникати примусу у вихованні. Примушуючи до чогось, ми зобов'язуємо дитину робити щось таке, що не відповідає її сутності, інакше її не довелось б примушувати. Ефективне лише те виховання, яке привчає дитину до правди, привчає бути самою собою. Бути, а не вдавати. Тому бути дітьми — це бути частинкою країни під назвою «Дитинство», коли на губах сміх, а на душі мир. Це радість пізнання світу за допомогою її Величності Гри, це квіти маленьких і великих відкриттів, це любов до істини.

Бути батьками — це нести всю велич і гордість світу, тому що все в житті людини починається з сім'ї, з ніжної колискової казки, бо сім'я — то є святиня людського духу, благородних людських почуттів: кохання, вірності, піклування, родинного тепла і затишку. Недаремно в Україні говорять: «Без сім'ї немає щастя на землі». Сім'я для дитини має бути взірцем людяності, доброти, любові. Має бути? А чи є вона такою? А як же розглядати ці жахливі історії, пов'язані з дітьми? Немає виправдання їх бездушності, цинізму, агресивності, фантастичній жорстокості. Щоб не потонути в хвилях негативних емоцій гніву, незадоволеності життям, які накладаються на не зовсім здоровий соціальний фон, ми закликаємо всіх батьків берегти в собі людське, поважати в собі людину і даруємо пам'ятку батькам:

## Пам'ятка батькам

1. Пам'ятайте, що першим університетом життя для дитини є та сім'я в якій народилася дитина. Завдання обох батьків полягає в тому, що створити в сім'ї атмосферу любові, довіри, духовного настрою та комфорту.

2. Не дивіться на дитину як на особисту власність. Ви дали дитині фізичне тіло, а душа її належить світові. Сприймайте дитину як особистість єдину, унікальну і неповторну.

3. Не виражайте часто свого незадоволення, критики .

4. Давайте дітям можливість відчувати Ваше визнання і схвалення.

5. Ніколи не старайтесь запевнити дитину в тому, що вона погана.

6. Будьте тактовними в стосунках з дітьми.

7. Давайте приклад емоційного самоконтролю і витримки.

8. Показуйте приклад позитивних дій та вчинків дітям не на словах, а в конкретних справах.

9. Насильство над дітьми — це протиприродній акт, який забороняється законом. Так, в Сімейному кодексі сказано: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, які принижують людську гідність. Дитина має право на належне батьківське виховання».

10. Завжди давайте дитині шанс на право бути кращою.

11. Пам'ятайте, що в сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами і, що таке життя. Хай ваша сім'я буде для дитини взірцем людяності, доброти, любові. І тоді не потрібно наголошувати на правах дитини, бо їх ніхто не буде порушувати.

Поважати право дітей жити в психологічно комфортному середовищі допоможе «Пам'ятка дітям».

## Пам'ятка дітям

1. Пам'ятайте, що насильство над вами, здійснене вашими батьками, не є нормою життя. Насилля — неприпустима річ у стосунках людей.

2. У сім'ї ви маєте право на те, щоб до вас ставилися з повагою, не ображали.

3. Пам'ятайте необхідні правила безпеки: зокрема, не варто тут же кидатися на допомогу, коли тато б'є маму, особливо коли він — з небезпечними предметами в руках; ваше завдання — якомога швидше сховатися, залишити домівку взагалі — на допомогу покличете дорослих, які краще знають, як діяти за таких обставин.

4. Ви маєте право на захист, якщо навіть найрідніші люди принижують вашу гідність.

5. Поділіться своїми проблемами з викладачем, класним керівником, соціальним педагогом; зверніться до поліції. 6. Не вірте у погрози з боку кривдників.

7. Ви маєте право висловлювати і відстоювати свою думку. Чітко і однозначно висловлюйте осуд щодо насильницької поведінки взагалі.

8. Знайте, коли вас постійно контролюють, принижують, примушують до чогось, використовують в спілкуванні з вами лайливі слова — це насильство.

9. Не вважайте, що ви заслужили на таке ставлення з боку дорослих. Ніхто, в тому числі ваші батьки, рідні, не має права принижувати вас, поводитися жорстоко стосовно дитини — це карається законом. В Сімейному кодексі (ст. 150, ч. 7) написано: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань які принижують людську гідність. Дитина може подати позов до суду, до громадських організацій, якщо виховання не належне».

10. Навчіться розрізняти поняття «Добро» і «Зло». Все, що принижує людську гідність — є зло, все, що звеличує гідність людини — Добро.

## Чий Ви раб?

Тютюн вражає не тільки тіло, але і волю людини. Ця звичка насправді поневолює особистість курця, або його мислення. «Я був рабом сигарет 26 років, - зізнається одна людина на сторінках журналу. Куріння - поведінкова звичка. Крім того що в людини виникає залежність від нікотину, у неї також виробляється звичка постійно закурювати і затягуватися. Деякі кажуть: «Треба чимось зайняти руки» або «Так швидше летить час».

Не те, щоб люди не усвідомлювали б небезпеку. Менше ніж 90 років тому сигарети були нелегальні в багатьох місцевостях. Мати при собі сигарети могло послужити причиною бути заарештованим. А в минулі століття в боротьбі з курінням застосовувалися ще більш суворі заходи. Ось деякі із заходів, які застосовувалися в боротьбі з курінням у XVII столітті: «У Китаї, за імператорською вказівкою 1638 року, вживання тютюну каралося відсіканням голови ... В Росії курців піддавали розтині; повторним порушникам прорізували ніздрі; невинуватих засилали в Сибір. В Персії їх піддавали тортурам, садили на кіл або обезголовлювали». Звичайно, такі заходи були надмірними і жорстокими.

## Чи легко вам спілкуватися з вашими дітьми?

Чи легко вам спілкуватися з вашими дітьми? Багато батьків, бабусь і дідусів вважають, що спілкування серед молоді та дітей з батьками стали проблематичнішими, ніж у них свого часу. У багатьох країнах наука піднялася на високий рівень, завдяки цьому з'явилася безліч електронних іграшок та пристроїв, про які раніше можна було тільки мріяти.

Хоча становище багатьох сімей покращилося, але все-таки їм для цього доводиться багато працювати, не покладаючи рук, щоб дати своїм дітям освіту та інші блага. А на все це потрібен час! Таким чином, діти позбавлені дорогоцінного спілкування з батьками. Поширення електронних новинок тільки посилило цю проблему. Статистика показує, що молоді люди у віці від 8-18 років у середньому кожен день 6,5 годин проводять або перед телевізором, або з комп'ютером. Це впливає на живе спілкування з сім'єю, що, безумовно, дуже шкідливо. На думку фахівців, даний факт знижує самооцінку у дітей, вони менш щасливі, менше задоволені своїми успіхами, більш інертні. Іншою не менш важливою проблемою є сексуальний пресинг. Більшість хлопців у навчальних закладах набувають сексуальний досвід між 12-15 роками. Ті, хто в цьому не бере участь, вважають білими воронами. Дослідники Роберт Ректор, Лорен Нойз і Кірк Джонсон повідомили, що сексуальна активність підлітків безпосередньо пов'язана з депресією.

### Деякі конструктивні пропозиції для гарного взаєморозуміння.

• Спілкування з дітьми замість ізоляції, навіть при дефіциті часу  
• захищати своїх дітей від сексуальної аморальності  
• Знаходьте взаєморозуміння  
• Намагайтеся, щоб ваша розмова була довірливою і чесною  
• Не нехтуйте необхідним повчанням, так як всездозволеність веде до біди.  
Батьки, бабусі і дідусі вважають, що спілкування стали проблематичнішими, ніж у них свого часу.

### Депресія у підлітків.

Оскільки у всіх нас бувають періоди зневіри і смутку, нам може здаватися, ніби ми цілком розуміємо, що таке депресія. Але чи розуміємо ми насправді, що переживає наша дитина, яка хворіє депресією? Але важливо відрізнити у підлітка депресію від звичайної нудьги, яка часто буває в цьому віці!

#### Характерні симптоми:

- Різкі зміни в настрої та поведінці
- Замкнутість
- Зниження інтересу майже до всіх видів діяльності
- Помітні зміни в звичках харчування
- Зміни в режимі сну
- Зниження успішності
- Ризиковані вчинки або прагнення завдати собі тілесні ушкодження
- Почуття нікчемності або необґрунтоване самобичування
- Психосоматичні розлади
- невідчепні думки про смерть або самогубство

Іноді бунтарський дух - ознака депресії.

Депресію лікують по-різному. Вибір залежить від тяжкості і симптомів захворювання. У будь-якому випадку необхідна консультація лікаря-спеціаліста.

#### Шановні батьки, уникайте поширених помилок, таких як:

• Друзі, що не мають медичної освіти, можуть нав'язувати свій метод лікування

• Розчарування через уявну марності або побічних ефектів

• Самовпевненість, через яку пацієнти залишають лікування, як тільки їм стає легше.