ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**«Как защитить подростка от чужого влияния»**

(памятка)

Период взросления, наиболее опасен в плане формирования зависимого поведения, так как подростки все больше начинают стремиться принимать решения самостоятельно и проводить больше времени со своими друзьями и меньше в кругу семьи. Подростки начинают одинаково одеваться, сбиваться в группы, придумывать свои шутки и собственный жаргон, в попытке выделиться и стать своим для сверстников. В этот период они обращаются к родителям, только когда нуждаются в защите или в материальной поддержке. Как ни трудно для родителей это стремление подростков к независимости, очень важно в этот период сделать все, чтобы сохранять доверительное общение с ними. Именно не достаточно хорошие отношения с родителями в юности делают молодежь неустойчивой к влиянию со стороны сверстников. В действительности подростки по-прежнему нуждаются в ласке и тянутся к ней, им необходима уверенность в том, что взрослый человек, пользующийся их доверием, будет рядом, чтобы защитить их в нужный момент.

**В этот период очень важно, чтобы взрослые помогли подросткам:**

* обрести ориентиры на будущее;
* научить общаться со сверстниками и противостоять дурному влиянию с их стороны;
* выработать правильное поведение, помогающее справляться с возможными будущими неудачами и отказами;
* научить говорить «нет», когда предлагают впервые попробовать алкогольные напитки, наркотики или закурить;
* приветствовать позитивный настрой и чувство юмора;
* развить способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;
* выстроить доверительные отношения с родителями.

Подростковый возраст – период крайней нестабильности психики и непринятия самого себя. Только безусловная любовь родителей дает детям силы, веру в себя и психологическую стабильность.

**Рекомендации родителям как уберечь подростка от чужого влияния:**

* принять взросление своего ребенка, проявить к нему уважение, как к взрослому и оказывать поддержку;
* чаще вспоминать, как сами вели себя, в этом возрасте;
* проявлять к своему ребенку сочувствие, так как в этом периоде у него часто бывает эмоциональная нестабильность;
* дать определенную степень свободы, чтобы сформировать у него сознательное отношение к жизни. Тотальный контроль и недоверие приучают подростка врать;
* понять, что задача родителя любить его и заботиться о нем независимо от его успехов в школе и других видах деятельности;
* оставаться на стороне подростка и поддерживать его в различных трудных ситуациях;
* слушать, не перебивая, когда подросток что-то рассказывает;
* когда подросток не хочет ничего рассказывать, не навязывать ему свое внимание;
* отказывать, когда это необходимо, но делать это доброжелательно;
* отпускать и доверять, когда у подростка появляются личные интересы (друзья, личные контакты, походы и рыбалка);
* договариваться с подростком, приходить к компромиссу без конфликтов;
* демонстрировать уверенность и иметь четкую позицию в вопросах воспитания.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

октябрь 2020