



■ В нашем городе продолжается акция «Здоровый Королёв — город без зависимостей». За год своего существования проект стал узнаваем, и всё больше школ приглашают нас провести для своих учеников полезное познавательное мероприятие по пропаганде здорового образа жизни.

Напоминаем, проект «Здоровый Королёв — город без зависимостей» стал инициативой нашей газеты и городского наркологического диспансера. Проблема вредных привычек и борьба с ними стоит остро, как никогда, перед нашим обществом. Алкоголизм, наркомания, табакокурение — вот далеко не весь «классический» список зависимостей.

С каждым годом он, увы, пополняется всё новыми вредными привычками. Появились электронные сигареты, вей-

*Любая зависимость подкрадывается к человеку незаметно, но со временем крепко держит его в своих сетях. Поэтому гораздо легче отказаться от алкоголя, сигареты или наркотика сразу, чем пытаться потом побороть укоренившуюся вредную привычку.*

# Поэзия прекрасней спайса, сигарет...

пы, страшный наркотик спайс, и список этот можно продолжать ещё долго... Вместе с тем снижается и возраст тех, кто впервые пробует запрещённые вещества или алкоголь.

Специалисты сходятся во мнении: проблема современных подростков, которые начинают первые шаги по кривой дорожке зависимостей, связана с отсутствием правильно организованного досуга. Важно с детства прививать ребёнку любовь к спорту, нужно найти то, чем ему нравится заниматься, приобщать к музыке, культуре, литературе, искусству. Только тогда, даже попав в плохую компанию, он всегда сможет сказать твёрдое «нет» вредной привычке!

Профилактика — важнейшее звено в цепочке борьбы с любыми зависимостями. Именно поэтому совместный проект «Калининградки» и Королёвского наркодиспансера стал пользоваться большой популярностью.

Каждая акция проходит на «ура» и даёт много полезной информации как детям, так и педагогам. По традиции половину времени занимает лекция специалиста наркодиспансера, который рассказывает о вредных привычках и способах борьбы с ними. А во второй части урока школьникам демонстрируют альтернативу — спортивный проект, интересное хобби или музыкальный концерт.

13 апреля такая акция прошла в 6-й болшевской школе. Перед ребятами выступили клинический психолог городского наркодиспансера Юлия Жеравова, координатор проекта партии «Единая Рос-



Психологу наркологического диспансера Юлии Жеравовой было задано немало вопросов.

сия» «Здоровое будущее» в Королёве Ольга Тараненкова и поэт Николай Груздев.

«Помогая и рассказывая молодёжи о поддержании активной и насыщенной общественной жизни, мы надеемся на то, что здоровый образ жизни станет нормой для наших ребят. На встрече мы хотели научить молодёжь интересно и полезно проводить свой досуг, пропагандировать среди своих друзей и самим вести здоровый и активный образ жизни», — отметила Ольга Тараненкова.

На сей раз в качестве альтернативы руководитель проекта Любовь Ключева предложила молодым людям увлекаться поэзией и представила известного городского поэта Николая Груздева. Он подобрал для ребят цикл стихотворений на самые разные темы. Показал, как творчество и литература могут быть спутниками человека, заслоняя своей силой все вредные привычки, которым просто не остаётся места в нашей интересной и такой стремительной жизни!

## Проблемы детско-родительских отношений

# Отцы и дети: микроклимат в семье

■ В рамках нашего проекта сегодня мы поговорим о проблемах в детско-родительских отношениях и их влиянии на возникновение вредных привычек у детей и подростков. Поможет разобраться в этом вопросе клинический психолог Королёвского наркологического диспансера Юлия Жеравова.



По словам специалиста, сегодня теме детско-родительских отношений психологи уделяют отдельное внимание. Ведь их опыт показывает — в возникновении пагубных привычек у детей и подростков большую роль играют отношения с близкими, микроклимат в семье, степень открытости отношений.

Чем больше ребёнок замыкается в себе, тем больше шансов у родителей пропустить тот самый «спусковой» момент, когда их чадо попробует запрещённое вещество, алкоголь или курение.

Ещё одна опасность — отсутствие грамотно составленного графика дня, а точнее досуга. Когда ребёнок увлечён спортом, любимым делом, литературой, искусством, ему нет дела до вредных привычек, пусть даже ими поголовно увлекаются его сверстники. Он живёт в своём мире с совершенно другими ценностями и попасть в ловушку зависимостей не сможет.

И наоборот, когда подросток предоставлен сам себе, слоняется без дела, велик соблазн в поисках новых впечатлений попробовать что-то запрещён-

ное. А если он при этом находится в компании так же настроенных сверстников, считайте, что он уже сказал «да» вредным привычкам, а также их последствиям.

Доказано, что в группе подростков, когда один начинает «баловаться» чем-то запрещённым, спустя некоторое время большая часть компании начинает следовать его примеру...

Поэтому, как подчёркивает специалист Королёвского наркодиспансера, очень важно выстроить правильные отношения с ребёнком. К сожалению, это не всегда удаётся сделать своими силами. В этом случае на помощь приходит профессиональный психолог. Он работает как с детьми, так и с их родителями, помогая наладить диалог, учит их понимать друг друга.

Также не стоит забывать, что отношения между родителями оказывают большое влияние на детей. «Отношения между мужем и женой имеют огромное влияние на развитие личности подростка. Конфликтная, напряжённая обстановка делает ребёнка нервным, непослушным, агрессивным. И наоборот», — отмечает Юлия. Поэтому, по словам эксперта, нужно стараться сохранить в семье хорошие отношения, прислушиваться к ребёнку, к его запросам и желаниям.

Необходимо понимать — в ситуации, когда подросток пробу-

### Психологи выявили несколько типов проблемных семей, дети в которых входят в группу риска:

- **Деструктивная семья** (отделение отдельных членов семьи, отсутствие взаимных эмоциональных контактов, хронический супружеский или детско-родительский конфликт);
- **Ригидная семья** (полное доминирование одного из членов семьи, жёсткая регламентация семейной жизни, подавляющий тип воспитания);
- **Распавшаяся семья** (то есть ситуация, когда один из родителей живёт отдельно, но сохраняет контакты с прежней семьёй и продолжает выполнять в ней какие-либо функции, при этом сохраняется сильная эмоциональная зависимость от него).

ет наркотик или алкоголь, он пытается таким образом заполнить ту пустоту, которая образовалась у него в семейных отношениях. И чем больше там непонимания и конфликтов, тем больше вероятность возникновения той или иной зависимости.

Конечно, эти пункты не догма, и если у вас, к примеру, распалась семья, это не значит, что ребёнок станет наркоманом. Но знать эти слабые места всё же нужно.

«Также не стоит забывать, что во многом дети берут с нас пример. И вы своим поведением, отношением к тем или иным вещам уже даёте детям

некие установки», — подчёркивает специалист.

А мы напоминаем, что специалисты городского наркологического диспансера проводят консультации для родителей и детей на вышеперечисленные темы и в случае беды помогут разобраться в хитросплетениях детско-родительских отношений. Не стесняйтесь обращаться к специалистам, если понимаете, что своими силами уже не справляетесь. Выход есть всегда, просто иногда его нужно искать не в одиночку, а сообща.

Подготовлено совместно с Королёвским наркологическим диспансером