МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

ОВОЩИ И ФРУКТЫ
(6–7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

+

- Сливочное масло 5–10 г в день
- Растительное масло 1–2 ст. ложки в день

СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИВАТЬ

Сахар, соль и насыщенные жиры (сладости, конфеты)

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

здоровое-питание.рф

КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

здоровое-питание.рф

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, который отвечает принципам безопасности и создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является индивидуальный подход, имеющий гендерные и возрастные особенности, зависящий от состояния пищевого статуса, физического развития и генетических факторов. Когда речь идет о здоровом питании, следует помнить о двух основных законах.

Почему важно узнать больше о здоровом питании?

Несмотря на то что в течение последних 15 лет наблюдаются положительные изменения в структуре питания населения Российской Федерации, новейшие научные данные свидетельствуют, что у большей части россиян рацион несбалансирован, а потребление ряда витаминов и минеральных веществ недостаточно.

Нарушение питания характеризуется избыточной калорийностью, высоким потреблением животных жиров, соли, добавленных сахаров при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов. Отсюда – высокая распространенность заболеваний, связанных с избыточным или несбалансированным питанием.

Необходимым элементом исправления сложившейся ситуации является распространение научно обоснованной и актуальной информации о принципах здорового питания. Сегодня эта работа проходит благодаря реализации **федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»** («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография».

Хотите узнать больше о здоровом питании? Переходите на здоровое-питание.рф

Первый закон: 1

для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, то можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходованием ее организмом установился баланс. Избыток потребления энергии приводит к накоплению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии в течение длительного времени сопровождается снижением массы тела.

Для оценки массы тела у взрослых

чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

ИМТ (индекс массы тела) = вес тела (кг) / рост² (м²)

<18,5	18,5–25	25–30
Величина индекса массы тела меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы.	Если величина индекса массы тела у взрослого составляет 18,5–25, то вес считается нормальным.	При величине индекса массы тела 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно только уменьшив потребление энергии с пищей (т. е. количество пищи) либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то, и другое.

Второй закон: 2

химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах **индивидуальны**, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Существуют научные рекомендации по питанию современного человека. В нашей стране действуют **«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»**. Рекомендации содержат величину потребности для каждого пищевого вещества, необходимого человеку.

Баланс пищевых веществ

Для оптимального функционирования организма необходимо соблюдение пропорционального поступления пищевых веществ. Доля белков в калорийности суточного рациона должна находиться в пределах от 10 до 15 % (в среднем 12 %), доля жиров не должна превышать 30 %, а доля углеводов составлять от 50 до 55 % (в среднем 53 %)

Правила здорового питания:

соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, разнообразные крупы, картофель, макаронные изделия, бобовые.

3. В каждый прием пищи ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров – заменяйте большую часть животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

5. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирной птицей или мясом.

6. Ежедневно потребляйте молочные и кисломолочные продукты (молоко, творог, кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, кондитерских изделий и сладостей.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных продуктах. Не досаливайте готовые блюда.

9. Регулярные умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание будут способствовать поддержанию массы тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25).

10. Соблюдайте режим питания. Для здоровых людей 4–5 приемов пищи. Завтрак – это 25–30 % дневного рациона, обед – 30–35 %, ужин – 20–25 %. В промежутке устройте перекусы (5–15 % от общей калорийности): фрукты, сухофрукты, орехи, низкожировые молочные продукты без сахара.

11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ
Роспотребнадзор
Бюллетень «КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)^2

ИМТ, кг/м^2	Масса тела
< 18,5	*недостаточная*
18,5 – 24,9	*нормальная*
25,0 – 29,9	*избыточная*
30,0 – 34,5	*Ожирение I степени*
35,0 – 39,9	*Ожирение II степени*
40,0 и выше	*Ожирение III степени*

Мужской тип («яблоко»)

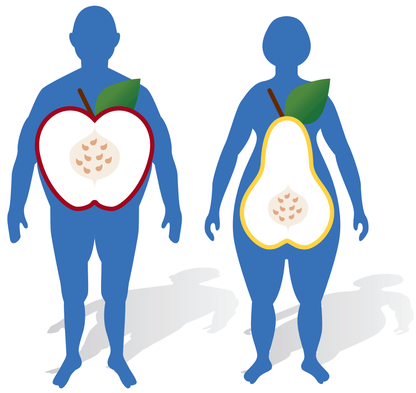
- ✓ *Избыток жира откладывается в области живота*
- ✓ *Чаще встречается у мужчин*
- ✓ *Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями*

Женский тип («груша»)

- ✓ *Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц*
- ✓ *Чаще встречается у женщин*
- ✓ *Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует*

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ **≥ 102 см у мужчин**
≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

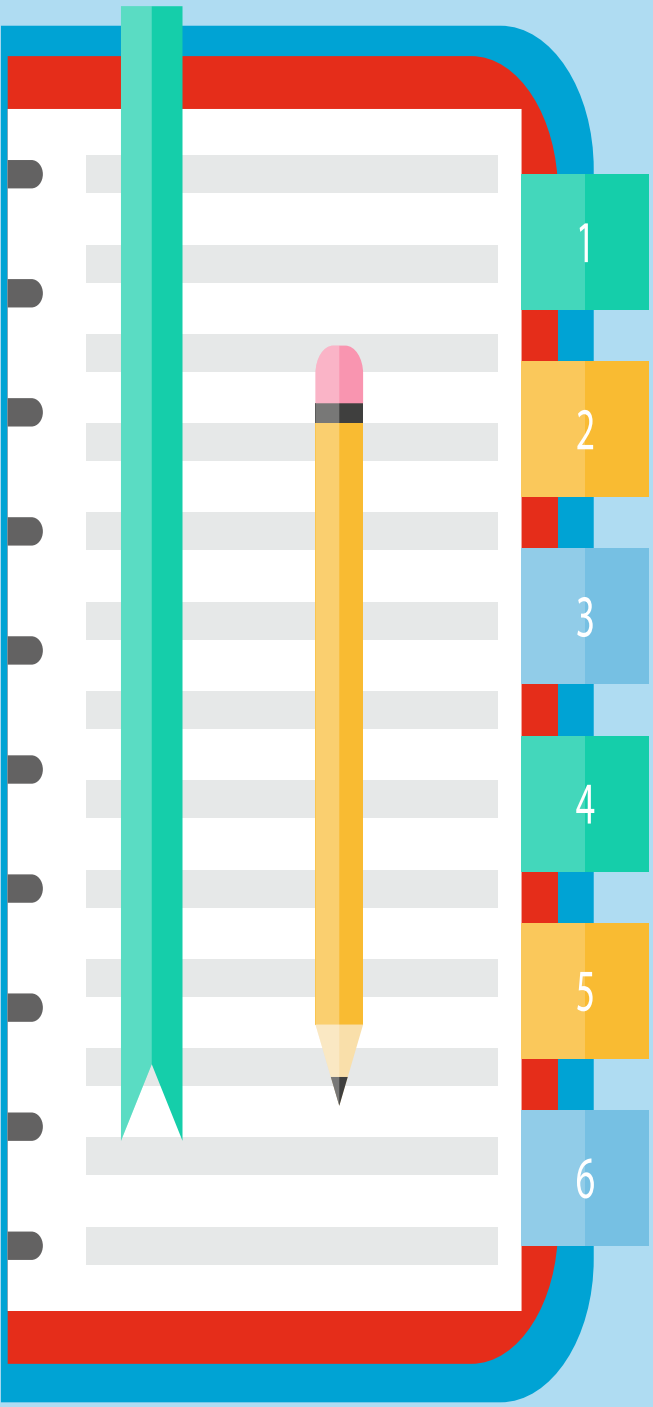
- *Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю*
- *Ведение пищевого дневника*
- *Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки*
- *Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов*
- *Ограничение соли, острых закусок, соусов*
- *Увеличение потребления овощей и фруктов*
- *Дробное питание малыми порциями*
- *Увеличение физической активности*

В части случаев:

- *Психотерапия*
- *Лекарства для снижения массы тела*
- *Бариатрическая хирургия*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



информационно-просветительский буклет

ТЫ НЕ ОДИН

Контакты учреждений помощи

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»

Оказание консультативной психологической помощи семьям в решении проблем, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков

8 (3452) 67-36-73

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»

Оказание квалифицированной медицинской помощи гражданам в решении вопросов алкогольной и наркотической зависимостей

8 (3452) 50-82-61

АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»

8 (3452) 20-89-88

Оказание комплексной психолого-педагогической помощи семьям и их поддержка, профилактика семейного неблагополучия, социальная реабилитация детей и женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Бесплатное анонимное психологическое on-line консультирование несовершеннолетних и их родителей

psiholog_help@inbox.ru

или

в чате «Viber» и «Телеграмм»

8-905-821-44-00

Круглосуточная Социальная служба экстренного реагирования «Ребенок и семья»

Помощь детям и женщинам, столкнувшимся с насилием в семье, жестоким обращением, пьянством и другими проблемам

8-800-200-72-01

Детский телефон доверия

8-800-200-122

Оказание экстренной психологической помощи подросткам и их родителям в трудной жизненной ситуации

Контакты учреждений помощи

МАУ ДО «Центр внешкольной работы «Дзержинец»

8 (3452) 51-50-20

Оказание помощи несовершеннолетним и их семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию

Бесплатное анонимное психологическое on-line консультирование несовершеннолетних и их родителей

young_psypost@mail.ru

Управление МВД России по Тюменской области

8 (3452) 79-30-23

Расследование фактов вовлечения несовершеннолетних в преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков

Как влияют на жизнь ребенка родительские установки

12 родительских приказаний, которые негативно влияют на ребенка

Не живи!

"Что ты за ребёнок такой", "Я всем ради тебя пожертвовала". В этом случае ребёнок начинает винить себя за одно только своё существование. А как снять вину? Правильно, наказать себя. И тогда ребёнок провоцирует ситуации для наказания.

Не будь собой!

"Другие дети аккуратнее тебя", "Марина учится на 5, а ты", "Вообще-то мама хотела девочку". Тогда формируется чувство неудовлетворения собой, со мной что-то не так.

Не будь ребенком!

"Ты уже большой, прекрати". Ребёнок получает запрет на проявление детскости, непосредственности, творчества и радости.

Не расти!

"Не дорос еще", "Тебе пока рано, мал еще". Неосознанный страх родителей, что в них ребёнок не будет нуждаться. Тогда ребёнок и будет себя вести как маленький.

Не думай!

"Что ты тут придумал", "Что, умнее всех?", "Не думай про это, забудь". Ребёнок не научается принимать решения самостоятельно, ориентируется на мнение других.

Не чувствуй!

"Я тебе покажу, как сердиться на маму", "Прекрати рыдать". Блокируется проявление эмоций, развивается бесчувственность эмоциональная и телесная.

Не достигай успеха!

"Я не учился в ВУЗЕ, так ты хоть будешь", "Я всё сделаю, чтобы ты учился". Неосознанная скрытая родительская зависть к возможным успехам ребенка, спровоцирует его провал.

Не будь лучшим!

"Надо как все", "Стыдно так высовываться". С таким посылом растут дети-исполнители, не верящие в то, что способны быть первыми!

Не принадлежи!

"Когда ты вырастешь, тебе будет трудно", "Что такой скромный". У ребёнка возникают трудности в адаптации и общении, ощущает себя "непохожим", сложно принадлежать к группе.

Не будь близким!

"Доверять никому нельзя". Формируется представление, что доверие и близость - это опасно, развивается подозрительность и поверхностность отношений.

Не делай!

"У тебя руки-крюки...", "Дай, я сама сделаю". Ребёнок понимает, что он ни на что не способен, в дальнейшем откладывает дела и тянет с их завершением.

Не чувствуй себя хорошо!

"У тебя голова болит, сейчас всё сама сделаю", "Какой молодец, несмотря на температуру, сдал экзамен". Ребёнок усваивает, что максимальную заботу и "плюшки" можно получить только будучи нездоровым.

УЗНАЙТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

А. Преимущественно воспитанием
Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды
В. Главным образом врожденными задатками
Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом

Как вы относитесь к мысли о том, что дети могут воспитывать своих родителей?

А. Это игра слов, имеющий мало отношения к действительности
Б. Абсолютно с этим согласен
В. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом
Г. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей

Какое из суждений о воспитании Вы находите наиболее удачным?

А. Если Вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться. (Эдгар Хоу)
Б. Цель воспитания-научить детей обходиться без нас. (Эрнст Эгуве)
В. Детям нужны не поучения, а примеры. (Жозеф Жубер)
Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному. (Томас Фуллер)

Считаете ли Вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Меня никто не учил, и их сама жизнь научит
Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам
В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безграмотности
Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители

Продолжение на следующем листе

УЗНАЙТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

А. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы
Б. Если попросит, то можно и дать
В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы
Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать некоторую сумму

Как Вы поступите, если узнаете, что Вашего ребёнка обидел одноклассник?

А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка
Б. Отправлюсь поговорить с родителями обидчика
В. Дети сами лучше разуберутся со своими отношениями, тем более что их обиды недолги
Г. Посоветую ребенку, как ему лучше вести себя в таких ситуациях

Как Вы отреагируете, если узнаете, что ребенок Вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить
Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения
В. Расстроюсь
Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать

Как Вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

А. Постараюсь довести до него понимания, что это слышать не приятно
Б. Наказать, наказание тут необходимо
В. Подумаешь. Все мы знаем эти слова
Г. Ребенок вправе выражать свои чувства даже тем способом, который нам не по душе

Продолжение на следующем листе

УЗНАЙТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Сосчитайте, какие ответы преобладают среди выбранных вами - А, Б, В или Г. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания.

*А - такой **стиль** можно определить как **авторитетный**.*
Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие.
Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

*Б - **авторитарный стиль**. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.*

*В - **либеральный стиль**. Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?*

*Г - **индифферентный стиль**. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!*

Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением.

Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Законодательство в отношении воспитания несовершеннолетних

В соответствии со статьей 63 «Семейного кодекса Российской Федерации»

Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

В соответствии со статьей 65 «Семейного кодекса Российской Федерации»

Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

Если родительские права осуществляются в противоречии с интересами ребенка либо родители причиняют вред здоровью и нравственному развитию детей, это влечет предусмотренную законом ответственность.

Так, родители могут быть:
1) лишены родительских прав;
2) наказаны в административном порядке (ст. 5.35 КоАП РФ);
3) привлечены к уголовной ответственности (ст. 156 УК РФ).

Лишение родительских прав - крайняя мера ответственности отца (матери), применяемая только в случае, когда иных способов защитить права и интересы ребенка уже нет.

Как действовать родителям, если они заметили за ребенком употребление алкоголя, никотина или наркотиков?

- Типичные возрастные особенности подростков – потребность общаться с группой сверстников, потеря учебной мотивации и реакция ухода из-под опеки родителей. Новое увлечение для подростков целый мир, где они легко и быстро могут реализовать себя, постоянно получать обратную связь и оценку от сверстников и более взрослых ребят. Иногда, уходя с головой в новую деятельность, они не видят грань между потенциально опасными действиями и простым самовыражением.

- Допускайте для себя и ребенка право на ошибку, ведь большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать самостоятельный выбор, а некоторые из подростков испытывают страх перед необходимостью принятия решений. Наиболее благоприятной, с точки зрения сохранения доверительных отношений с подростками, является партнерская модель поддержки и содействия в любых, безопасных для жизни и здоровья, начинаниях.

- Родителям очень важно поддерживать ребенка, не обесценивая его успехи и чрезмерно не пугая страшными проблемами. В этом возрасте они еще вполне прислушиваются к мнению родителей, поэтому важно не просто рассказать ребенку о том, что можно и что нельзя, а направить его активность в нужно русло, на простых примерах и фактах объяснить правила безопасности, обозначить границы допустимого. Важно не спровоцировать у ребенка желание протестовать против ваших требований и правил в семье.

- Очень важно выслушать мнение подростка на проступок и спокойно отреагировать на все ответы: откуда он узнал о подобных действиях, что его подтолкнуло к ним, что именно он знает о последствиях своего поведения. Лучшим результатом будет то, что ребенок услышит вас и впредь будет делиться своими переживаниями, советоваться на предмет безопасности. Так вы сохраните контроль над ситуацией и доверительный контакт с ребенком.

- Нужно спокойно и неагрессивно напомнить подростку о собственной безопасности и последствиях употребления ПАВ (психоактивных веществ: алкоголь, никотин, наркотики). Можно задать такие вопросы: «Из-за чего ты решил так поступить?», «Какое безопасное для жизни хобби мы можем тебе придумать, чтобы ты сохранил свое окружение и не потерял заинтересованности к увлечению?», «Что мы будем делать, если ты снова совершить такой поступок?».

Как действовать родителям, если они заметили за ребенком употребление алкоголя, никотина или наркотиков?

- Если вы не владеете проверенной информацией об опасности употребления ПАВ и о распространении наркотиков, почитайте об этом, например, на сайтах *https://www.takzdorovo.ru* и *https://общее-дело.рф*. Полезная информация для родителей и подростков по профилактике употребления ПАВ в систематичном режиме публикуется в сообществах во «ВКонтакте»: *https://vk.com/ocpr_72* и *https://vk.com/volontery72*.

- Подросток может быть не готов сразу откровенно говорить о том, что с ним происходит и почему он так себе ведет. Поэтому важно, чтобы вы спокойно, без претензий и нападок на повышенных тонах, выразили свои чувства, объяснили, что вам важны честность и доверие между вами, что для вас выполненные обещания, забота о собственном здоровье, о семье – символ уважения и повод воспринимать ребенка как взрослого. И, конечно же, важно показать, что вас задевает грубость со стороны подростка. Если ваш ребенок был готов услышать вас, поблагодарите его и похвалите за взрослый подход к делу.

Техника присоединения:

«Мне тоже было бы обидно на твоем месте, и я сожалею, что все так вышло, но ты же понимаешь, почему так пришлось поступить», «Я тоже была в твоем возрасте, и мне было интереснее попробовать что-то новое, чем заботиться о своем здоровье, но я…».

Проговаривание своих чувств подростку:

«Я очень злюсь, когда ты не заботишься о своем здоровье и не делишься своими проблемами. Мне неприятно говорить тебе об опасности и превращаться в контролера-надсмотрщика, ведь ты уже взрослый и сам все знаешь и понимаешь», «Мне обидно, когда ты говоришь в такой форме».

Наблюдения и предположения вместо наставлений и претензий:

«Ты в последние дни ничего не рассказываешь про своих новых друзей или о делах в школе. Скажи, из-за этого ты решила совершить такой поступок?».

Парадоксальные вопросы:

«Скажи, что бы ты почувствовала и как бы отреагировала, если бы мы с папой стали каждый день употреблять алкоголь/сигареты/наркотики?».

Выражение благодарности и понимания:

«Спасибо, что не стала спорить, а просто объяснила, что с тобой!», «Спасибо, что услышала, для меня это было важно».