

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ

Многие родители уверены, что их ребенок не курит, не выпивает, не употребляет наркотики.

Но вот ребенок пришел домой пьяным. Он несвязно отвечает на ваши вопросы, отводит взгляд и оставляет за собой по дороге в комнату шлейф алкогольных паров... У родителей впервые подвыпивший подросток вызывает недоумение (как это произошло, ему (ей) только 13) , страх (а вдруг он сопьется), обиду и гнев (мы вложили в него столько сил, и вот результат). Волнения и переживания родителей понятны и естественны. Их страшит мысль, что употребление алкоголя из эпизодического может превратиться в постоянное, ребенок забросит учебу, пойдет на поводу асоциальных компаний, а в дальнейшем не сможет найти себе хорошую работу...

Для подростков пиво – это важное средство социализации, легкий способ стать своим среди новых знакомых, «показать себя» одноклассникам и, наконец, возможность почувствовать себя взрослым. Интерес подростка к алкоголю тем не менее не случаен. У кого раньше, у кого позже, но потребность попробовать эту непонятную жидкость рождается практически у каждого, кто вступил в переходный возраст. Подростки хотят взрослеть. И алкоголь, хотим мы этого или нет, является для них не только ярким атрибутом взрослой жизни, но и своеобразным катализатором собственного взросления.

Не стоит ругать ребенка, кричать на него и, уж тем более, физически наказывать. Вряд ли в таком состоянии он сможет провести логическую связь между вашим недовольством и своим состоянием. Скорее утвердится во мнении, что вы «против него», что «никто его не понимает», только друзья. Не тратьте силы на разговор, просто помогите ребенку прийти в себя. Предложите ему поесть, уложите в постель, он должен чувствовать вашу заботу. Для подростка это тоже новый опыт. Он впервые переживает необычное внутреннее состояние: смесь эйфории и физического недомогания, снижение самоконтроля и чувство

стыда. И от того, как этот опыт будет пережит - вместе или в конфронтации с вами, зависит и поведение ребенка в дальнейшем, и готовность доверять вам.

Возникает вопрос: что же делать в этом случае родителям?

Чтобы защитить своего ребенка от курения, употребления алкоголя, наркотиков необходимо взять на себя ответственность за то, будет ли Ваш ребенок употреблять эти вещества.

Поговорить как можно раньше

Решится на разговор с детьми о вреде курения, алкоголя и наркотиков очень трудно. Тема серьезная, требует определенных знаний, навыков, умений, необходимо не просто излагать информацию, но аргументировать свои доводы. Именно поэтому, родители, как правило, длительное время откладывают разговор на потом, ожидая, пока ребенок станет старше.

Так, когда же начинать? Как можно скорее – даже в возрасте 6 или 7 лет. Почему? Потому что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно – это очень важно. Детство – это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других используемых подростками веществ, до того как они столкнутся с ними в будущем (если это еще не произошло).

Это не единичный разговор, вам придется повторять его регулярно, упоминая новые факты и затрагивая более глубокие темы (риск сексуального насилия, отравление, нарушение закона).

Разговор не должен быть монологом

Пусть это будет обсуждение, но никак не родительский монолог заканчивающийся словами: «Я запрещаю» – такой подход не только не защитит ребенка, а с большей долей вероятности, напротив, подтолкнет их тому, чтобы попробовать то, что запрещают.

Без недосказанности

У родителей должна быть единая модель воспитания, если мама говорит о вреде курения, то папа тоже должен полностью разделять мнение мамы. Если мать говорит, что алкоголь - это плохо, а отец утверждает, что пиво - это не алкоголь, ребенок в растерянности, он не знает, кого слушать и как себя вести. Родители должны совместно договориться о том, что они думают о курении, алкоголе, наркотиках, дети нуждаются в четких и недвусмысленных указаниях. И не забываем о главном – дети это зеркало своих родителей, родители должны быть образцом для подражания.

Используйте случай

Лучшие результаты дает естественный разговор, который происходит спонтанно. Приглашение ребенка к разговору в форме лекции, например: «А теперь, мой сын, пришло время поговорить о наркотиках» – не подходит. Лучше для начала разговора использовать возможность, когда, например, вы с детьми едите на машине, а по радио говорят, например, о наркотиках или смотрите фильм, в котором затрагивается эта тема.

Владейте знаниями

Подготовьте себя, чтобы вы владели достаточной информацией о влиянии на организм и психику курения, употребления алкоголя, наркотиков. Зная, как эти вещества действуют на организм, какие изменения в нем вызывают, какие последствия имеют не только для организма, но и социальной жизни, мы можем предоставить ребенку информацию к размышлению, не навязывая свое мнение и без запретов. Рассказ лучше подкрепить примерами из жизни – показать спящего на лавочке или около мусорного бака алкоголика или наркомана, рассказать о том, что в результате алкогольного или наркотического опьянения можно совершить преступление и попасть за решетку.

Научите говорить слово «нет»

Многие родители воспитывают детей в беспрекословном послушании, которое считают высшим достижением своего педагогического таланта. Но на самом деле они растят конформиста, который готов уступить под давлением. Ваша задача — привить ребенку моральные ценности, чтобы он принимал решения сам, опираясь на них. Позволяйте ему делать выбор, обсуждайте запреты и будьте готовы принять отказ, если ваш подросток сумел его аргументировать. Когда вы привьете ему правильное использование слова «нет», то вооружите его против многих неприятностей, в том числе и против курения, распития спиртного, употребления наркотиков.

Нужно постоянно и терпеливо учить ребенка анализировать конкретные ситуации, принимать решения, совершать выборы. Для подростка это очень важно, поскольку, несмотря на внешние притязания, его одолевают многочисленные сомнения. Подростку необходимо испробовать и разные среды общения, посещая интересующие его внешкольные занятия, учебные курсы и т. д. Подростковый период не зря называют вторым рождением ребенка. Если что-то в детстве было упущено, то сейчас самое подходящее время, чтобы оптимально организовать свою жизнь, узнать себя и обрести свои ценности, поставить цели и зародить мечту.