



Роль батьків у профілактиці негативних звичок у дітей

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.

Найчастіше підлітків штовхають вести нездоровий спосіб життя наступні потреби:

- 1) Бажання бути схожим на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
- 2) Бажання відчувати 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 вагомою причиною залучення підлітків до шкідливих звичок є бажання бути на рівних зі своїми друзями, знайомими, 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 палить 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:

- сформулювати в дитини ставлення до спокуси, уміння 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-чєї 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 дитини, які вбережуть її здоров'я і щастя вашої родини:

- терпимість;
- увага;

- тактовність і делікатність;
- обов'язкове дотримання слова як важливого інструменту в родинних стосунках;
- уміння 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 телевізору показують сцени з вживанням алкоголю, або коли алкоголь є частиною святкового столу. Діти та підлітки часто одержують інформацію про алкоголь або наркотики через кіно і телебачення. 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, а 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 дитину або 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.
- 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 показуйте 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.