

ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что: Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих. Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они по-настоящему не помогают решить ни одну проблему. Употребление алкоголя или наркотиков - прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение, детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко осознавать это. Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно, общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков. Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

КАК Я МОГУ ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также

отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать - более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием 1: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей: Демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, кратко пересказав суть).

Прием 2: Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела" Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием 3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики.

- Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.
- Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.
- Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам - это глупо (или: "так делают только дураки")".
- Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.
- Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

ПОМОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ "НЕТ" ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение.

- Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.
- Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".
- Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.
- Выработайте у себя убеждения и привычки, - и это очень важно! - которые помогли бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков. Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей.

КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете или курите, когда Вы пьете или курите и принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека. Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером. Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем. Если один из родителей - алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими.

ми родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения

- Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справиться с своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.
- Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм - это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.
- Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.
- Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый - стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное. Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность - делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

ЧТО, ЕСЛИ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или другие наркотики. Но даже если Ваш ребенок не проявляет внешние признаки употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать

Вам. Отсутствие сигарет, пива или другого спиртного может насторожить Вас. Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса к несчастью в современной России дети могут достать алкоголь и сигареты не только из родительских запасов - часто недобросовестные торговцы продают их детям даже в магазинах. Но это значит, что Вы можете заметить у ребенка необычно возросшую потребность в деньгах или обнаружить другие признаки, о которых написано у нас на сайте на странице, посвященной диагностике наркотического опьянения. Если Вы уверены в том, что он употребляет алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в обнаруженном исчезновении выпивки или сигарет или неправильном поведении - не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредных воздействиях алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики. С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем. Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включают сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное использование глазных капель и средств освежения запаха изо рта. Если Ваш ребенок регулярно пьет или употребляет другие наркотики - это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в Вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными и с Вашим поведением), и не исключено, что это - безмолвный призыв о помощи.