

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ?

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос здоровым и счастливым. Естественно, взрослых волнует, как уберечь детей от пристрастия к алкоголю и курению.

Представляем вашему вниманию памятку, в которой кратко сформулировано, почему вообще дети начинают курить и употреблять алкоголь и что делать, если зависимость уже сформировалась.

Почему дети начинают курить и употреблять алкоголь?

Прежде, чем говорить с ребёнком, нужно разобраться в причинах, которые могут его спровоцировать и привести к зависимому поведению.

Если ребёнок становится свидетелем того, как взрослые в его семье курят или употребляют алкоголь, у него возникает естественное любопытство, желание попробовать то, что делают взрослые.

У маленьких детей это скорее игра, подражание, у подростков – способ отстоять свою взрослость.



Говорите правду

Детям младшего возраста важно говорить, что эти привычки причиняют вред здоровью, мешают заниматься любимыми занятиями. В разговоре важно не пугать и не запрещать, а говорить о том, что вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив. В помощь таким разговорам – видеоматериалы организации «Общее дело» - фильмы и мультфильмы, специально разработанные с профилактической целью под каждый возраст и с учетом психофизического развития ребенка.



С подростком, также можно аккуратно говорить о своём опыте: Как вы переживали такие ситуации, что вами двигало? (любопытство, желание не выделяться в группе сверстников, уговорили друзья и т. д.) Насколько сложно было противостоять тому, что делают все? Как это отразилось на ваших отношениях с друзьями?

Позволили ли вредные привычки достичь результатов?

Убедительность ваших слов в разы возрастёт, если вы сами не курите и не употребляете алкоголь.

Когда разговора по душам недостаточно

До начала разговора о вредных привычках очень важно понимать, есть ли между вами и ребёнком доверие, готов ли он к такому открытому диалогу. Если контакта нет, вряд ли вам удастся достучаться до чувств ребёнка в разговоре, так можно спровоцировать обратный эффект.

Усугубляет ситуацию, если ребёнок испытывает:

- * чувство обиды (особенно на родителей),
- * психологический дискомфорт, эмоциональное напряжение,
- * дефицит внимания со стороны взрослых,
- * сильное давление и контроль со стороны взрослых.

Всё это провоцирует его выбирать опасные для себя способы поведения, чтобы справиться со стрессом и/или получить внимание.

Что делать, если зависимость уже есть?

Помните, что причина зависимостей в первую очередь – психологическая. Если у подростка уже сформировалась зависимость, необходимо обратиться к специалистам, при этом ребёнку требуется огромная бережная, заинтересованная поддержка. Репрессивные методы практически не работают. Или работают до определенного возраста..

Родителям важно внимательно наблюдать за изменениями в поведении ребёнка, с ранних лет прививать полезные привычки, любовь к занятиям спортом. Алкоголь и курение сильно мешают спортивным достижениям – обычно ребята это понимают и соблюдают спортивную дисциплину. Необходимо также создавать вокруг ребенка интересную окружающую среду – знакомить его со всевозможными занятиями, чтобы он смог выбрать себе увлечение, которое будет приносить ему радость и раскрывать его способности и таланты.

