

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ

1. Какая польза от разговора с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?

В последние несколько лет употребление алкоголя, табака и наркотиков постоянно возрастает. Причиной беспокойства многих родителей является употребление среди подростков наркотиков, а это довольно новое явление. Большинство людей, которые употребляют одно или несколько вышеупомянутых веществ, делают это для получения приятных ощущений, это возможно при ограниченном их употреблении. Но, с другой стороны, никто не может отрицать существования некоторых факторов риска для физического и психического здоровья тех людей, которые эти вещества употребляют. И эти факторы риска становятся более серьезными, если количество и интенсивность употребления возрастают.

Дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в более раннем возрасте, чем десять лет назад. Поэтому более предпочтительно поговорить об этом с ребенком до того, как он начнет пробовать их.

Таким образом, вы можете помочь вашему ребенку принять здоровое решение и повысить его сопротивляемость давлению со стороны. Ваша степень ответственности в этой области как родителей примерно та же, что и степень ответственности в вопросах поведения и здорового питания.

2. Должен ли я запрещать ребенку употреблять эти вещества?

Простой запрет с акцентированием внимания на опасностях и факторах риска кажется наиболее логичным путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей, которые курят или пьют, и может спросить себя: «Почему так много людей делают это, хотя всем известно, что это очень вредно? Наверно, в этом есть и что-то положительное?» Если родители ничего не говорят об этом, то очень вероятно, что в итоге такие мысли стимулируют любопытство ребенка. Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Пока ваш ребенок маленький, за него это можете делать вы, но позже он должен это делать самостоятельно. И тогда единственное, чем вы сможете помочь — это просто поддерживать ребенка.

Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясны и реалистичны. Условия ваших соглашений с ним очень сильно зависят от ваших личных норм поведения, однако следует уделить самое серьезное внимание нормам поведения, которым следует ваш ребенок.

Например, если ребенок проявляет желание попробовать какой-нибудь алкогольный напиток, то ваш запрет может закончиться тем, что он сделает это вне вашего поля зрения. В итоге вы потеряете возможность оказать позитивное влияние на поведение ребенка. Не забывайте, что ваш ребенок — еще не сформировавшаяся личность. Поэтому эффект и физический вред от употребления этих веществ намного больший, чем у взрослого человека. Если вы все-таки постараетесь объяснить, почему вы чего-нибудь не приемлите с чем-то не соглашаетесь, то даже, если ваш ребенок не выполнит свои обещания, ему будет проще воспринимать критику. Ваши аргументы будут казаться более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастает.

3. Как именно мне необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?

Многие люди не могут легко говорить об алкоголе, наркотиках и табаке. Независимо от

причин, подобные разговоры обычно вызывают некоторое напряжение.

Одним из вариантов для начала разговора может быть, к примеру, ваша просьба отказаться от какой-либо привычки, скажем, на неделю. Если ваш ребенок примет такое предложение, попросите его написать, почему это трудно сделать. Вы вызовете к себе большее доверие, если проявите желание и силу воли присоединиться к ребенку: например, неделю не курить или не пить кофе.

Для начала разговора вы также можете использовать воспоминание о каком-нибудь событии детства, телевизионную передачу или статью из газеты. Однако не забывайте, что не все может быть полезно. В данной ситуации очень важно не использовать примеры, далекие от мира вашего ребенка, все должно быть понятно.

4. Что я могу сказать о табаке, алкоголе и наркотиках?

Что вы можете и должны сделать, так это объяснить, что употребление этих веществ рождает изменение ощущений, это и является причиной для их употребления многими людьми. Однако существуют такие вещества, которые приходится употреблять во все больших и больших дозах чтобы достичь одного и того же эффекта. И человек попадает от них в зависимость.

Также, в общих чертах вы должны заметить, что когда люди становятся зависимыми от этих веществ, они уже не могут выбирать — употреблять их или нет: без них они просто не могут больше жить. Зависимость может быть как физическая, так и психическая. В конце концов, вы должны не забыть сказать о вреде употребления этих веществ для физического и психического здоровья, а также о возможных социальных проблемах при интенсивном употреблении продолжительное время этих веществ. Возможность подачи ребенку более детальной информации зависит от окружения, в котором он растет. И потому невозможно дать какой-либо однозначный совет, ведь различия могут быть слишком большими.

5. Как я смогу понять, что мой ребенок что-либо употребляет?

Можно дать один хороший совет: если поведение вашего ребенка стало не таким, как обычно, вы можете, не задавая прямых вопросов, расспросить, не употребляет ли он/она какие-либо вещества.

Один из путей достичь этого — честно и откровенно поговорить об употреблении этих веществ и показать ребенку, что вы верите в его способность принять здоровое решение самостоятельно.