

Рекомендации родителям «Как уберечь детей от вредных привычек»

Учитесь слушать и понимать ребенка.

Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти их решение. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Обсудите с ним те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например, очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и др.).

Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы.

Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, злоупотребляющего курением, алкогольными напитками. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения ребенку. Помните, что одной из причин употребления наркотиков служат невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что нет в мире более любящих его людей, чем родители. Что именно они ближе всех принимают к сердцу его проблемы, именно они стремятся его защитить от возможных опасностей. Своей любовью и объяснением установленной вами твердой позиции непреклонно дайте понять, что вы не позволите ребенку употреблять наркотики и будете всячески противостоять малейшим желаниям в этом направлении.

Давайте советы, но не давите советами.

Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать. Нужно готовить маленького человека к тому, чтобы он сам справлялся со своими трудностями.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития вредных привычек. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. Наркотик, курение, алкоголь чаще всего находят свои жертвы среди тех, кто не умеет добиться уважения и теряет самоуважение, в чьей жизни оказался вакуум дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятность, что он сможет

сказать «нет» в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.

Научить ребенка говорить «спасибо, нет».

Как закалить ребенка настолько, чтобы он смог сказать «нет» соблазну? Ответ ищут взрослые во всем мире. Именно эту цель ставит и развивающееся в десятках стран движение «Спасибо, «нет!», в которое включилась и Россия. Его участники ставят перед собой, по крайней мере, две задачи.

Первая - сформировать в ребенке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку и сказать себе: «Да, в мире есть много вещей, приносящих удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них».

Вторая - создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей.

Психологи - участники движения предлагают практические советы, которые могут оказаться полезны подростку в определенных ситуациях. Они пишут, что отказ от употребления спиртного или наркотика - не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны, а главное - воспитания силы воли. Психологи предлагают научить ребенка воспользоваться наиболее подходящим ответом при отказе от предложенного наркотика или алкоголя.

Памятка для родителей

Детский психиатр Дороти Лоу дает рекомендации родителям по воспитанию подростков.

В большей или меньшей степени все мы зависим от социума. Так уж устроен человек, что при всей своей индивидуальности и самодостаточности он не может быть свободен от влияния той среды, в которой живет, работает, творит. Так или иначе, замечает он это или нет, он является отражением действительности, которая его окружает... что уж говорить о детях, они, как губка, впитывают, вбирают в себя из жизни все, чем она так полна.

- Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе.
- Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.
- Если дети окружены стыдом, они учатся чувствовать вину.
- Если дети окружены терпимостью, они учатся терпению.
- Если дети окружены поощрением, они учатся уверенности.
- Если дети окружены похвалой, они учатся ценить.
- Если дети окружены справедливостью, они учатся справедливо судить.
- Если дети окружены надежностью, они учатся верить.
- Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.
- Если дети окружены пониманием, они учатся находить в мире любовь.