

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОПАСНЫХ СОБЛАЗНОВ.

Как вы ждали, когда ваши ребяташки подрастут. Много переживаний и волнений осталось позади. В вашей семье уже не просто школьник, а самый настоящий пятиклассник. Он уже чувствует себя взрослым. А вы... как тревожится материнское сердце за ребенка, перешагнувшего порог начальной школы! Все больше времени он проводит без вас, вне сферы вашего внимания и влияния. Как уберечь ребенка от трудного влияния, которое может быть оказано на него там, в большой и шумной жизни за пределами вашего дома? Как научить везде и во всем распознавать добро и отличать его от зла?

Согласитесь, что во взрослой жизни, куда, повинуюсь законам природы, стремится ребенок, есть вещи, которые не надо познавать, с которыми категорически нельзя даже знакомиться. Об этих вещах – курении и наркомании, о том, как воспитывать у ребенка правильное отношение к ним – мы сегодня и поговорим.

Дети и курение. Опасное соседство.

Наличие сигареты в руках ребенка всегда означает отсутствие в его жизни чего-то другого: любви, внимания, общения, уверенности в себе. Начало этих проблем чаще всего лежит в семье, в отношениях между детьми и родителями. Если есть душевная пустота, то дети стремятся ее заполнить, и сигареты – легкий и доступный способ.

Крайности воспитания, попустительский или авторитарный стили также подталкивают ребенка к сигарете. Сторонники авторитарного воспитания устанавливают для детей слишком жесткие правила и требуют безоговорочного подчинения. Они не видят в ребенке личность, и ему приходится искать другие способы самоутверждения. И, наоборот, дети, которые находятся под постоянной опекой, привыкают к послушанию и, не научившись принимать самостоятельные решения, легко поддаются вредному влиянию.

Часто взросление детей происходит так быстро, что родители не успевают этого заметить: «Да как же ты пойдешь на дискотеку? Нет-нет, ты еще совсем маленькая». Как доказать им, да и самой себе, что ты уже взрослая? Приобрести все признаки взрослости: накраситься маминой помадой, надеть туфли на высоких каблуках и закурить сигарету.

Почему к сигарете тянется ребенок, в семье которого гармоничные отношения и комфортные условия?

Увы, кроме семьи на детей оказывают влияние и сверстники. Как правило, первая сигарета выкуривается в компании друзей. Возможно, сам ребенок и не испытывает к ней тяги, но над ним стоит необходимость следовать нормам поведения, принятым в данной группе. Момент общности взглядов, интересов, манеры поведения важны даже для взрослых. Что же говорить о подростках, ведь для них мнение сверстников имеет огромное значение.

К тому же сигарета – удобный инструмент общения. Она заполняет паузы, дает время на обдумывание ответа, с ее помощью легко познакомиться: достаточно подойти к курящим и попросить зажигалку. А когда тема разговора иссякла, можно просто задумчиво выпускать дым... Согласитесь, что для подростков, которые только учатся ведению разговора, колечки дыма оказываются спасательным кругом.

Многими поступками детей часто движет любопытство и стремление к экспериментам. Им хочется познать жизнь во всех ее проявлениях, в том числе и негативных, и они начинают пробовать курить и выпивать. Это часть взросления, но проявляется она чаще тогда, когда у ребенка существует установка на вседозволенность, когда жизнь представляется как цепь удовольствий и задача – не отстать от других в их получении.

Дети подражают не только своим родственникам, но и поп-звездам, любимым киногероям. Однако психологи утверждают, что самое сильное влияние на подростков оказывают...родители, если, конечно, им удалось сохранить авторитет. Вы курите? В таком случае, вопрос – курить или нет – для ваших детей не стоит. Вопрос только в том, когда начать.

Что делать, чтобы ребенок не начал курить?

– Мысль о том, что курение – это плохо и вредно, должна быть заложена на уровне подсознания.

Используйте любую возможность, чтобы выразить свое отрицательное отношение к курению.

Например, вы с ребенком оказались в комнате, где сильно накурено. Обратите его внимание, какой там тяжелый воздух и как трудно им дышать, можно даже поднести к лицу носовой платок или попросить открыть форточку. А выйдя на улицу, облегченно вздохнуть: «Ух! Ещё немножко, и я бы задохнулась!» На улице лучше отвести ребёнка подальше от курящего человека, заметив при этом: «Давай отойдём в сторону, чтобы не дышать этим вредным дымом».

– Не обязательно обращаться непосредственно к ребенку. Можно просто высказывать свое мнение в его присутствии. Например, в разговоре с подругой воскликнуть: «Представляешь, Ленка-то курить бросила! Решила – и все. Молодец! Восхищаюсь такими поступками!»

– Старайтесь вовлекать наследников в свои дела: приготовьте ужин, пересадите цветы – дети обожают совместную деятельность. Кстати, это прекрасная возможность продемонстрировать ваши умения и опыт, что скажется на укреплении авторитета.

– Хвалите детей как можно чаще. Хвалите не только за результат, но и за само желание сделать что-то хорошее, полезное. Пусть это будут совсем незначительные достижения, главное – ребенок поверит в свои силы, поймет, на что он способен. Критика же рождает неуверенность в себе и делает ребенка более внушаемым. Вам это вряд ли понравится.

– В школьном возрасте все родительские установки проходят проверку на прочность. Лучше не искушать судьбу и заранее подумать о том, кто будет окружать ребенка в этом возрасте: правильно выбрать школу, секцию, кружок. Согласитесь, что начать курить в уличной компании намного проще, чем на занятиях танцами.

– Но все время охранять ребенка от «нехороших» друзей не удастся. Настанет момент, когда кто-то предложит ребенку сигарету да еще подначит: «Слабо, что ли?» К этому моменту (сейчас это случается лет в 7–9) ребенок должен уметь говорить «нет». Это умение непосредственно связано с самооценкой ребенка, поэтому ваша задача – растить самостоятельную личность. Объясните, что есть предложения, на которые не обязательно отвечать «да». Наоборот, принципиальный человек может поступить наперекор общему мнению и этим вызывает уважение.

Что делать если время уже упущено и ребенок, вопреки всем вашим действиям и запретам, курит?

Не нужно возмущаться и наказывать или покупать дорогие сигареты – «чтобы меньше травился». Но и руки опускать не следует. Бороться нужно другими методами.

В подростковом возрасте угрозы и запреты не действуют. Они, скорее, наоборот, вызывают прямо противоположную реакцию. Наиболее действенный способ – разговор, а лучше – диалог. Причем обращаться нужно к взрослому «я» вашего ребенка. В этом случае мы имеем шанс получить в ответ не детскую, а взрослую реакцию. Начать лучше с рассказа о собственном опыте – это создаст доверительную атмосферу. И помните: вас должно волновать не количество выкуренных сигарет, а те проблемы ребенка, которые за этим стоят.

Подростки не всегда ясно представляют последствия курения, поэтому рассказать им об этом необходимо. Но не читать длинную лекцию о вреде курения, а дать короткую объективную информацию, выводы из которой должен сделать сам ребенок. Кстати, родители часто недооценивают влияние медицинских организаций на сознание подростков. А сами юные курильщики заявляют, что им было бы интересно как раз мнение специалистов.

Упор в вашей беседе лучше делать не на далекое будущее, а на сегодня – то, что будет через 40 минут, волнует подростка гораздо больше, чем самые страшные болезни через 40 лет. Сегодня подросток, в первую очередь, думает о внешности, об отношениях с одноклассниками и одноклассницами, о спортивных достижениях. Поэтому лучше сказать что-то вроде: «Ты, конечно, можешь курить, но знай, что от этого на коже появляются морщинки, зубы желтеют, а изо рта пахнет отнюдь не розами. Ну а о том, чтобы бегать с прежней легкостью, забудь: дыхания уже не хватит».

Главное – донести до сознания детей, что по-настоящему взрослый человек не тот, кто начал курить, а тот, кто решил избавиться от вредной привычки.

У опасной черты. Наркомания.

В народе говорится, что все познается в сравнении. Возможно, зависимость от никотина многим покажется гораздо менее опасной чем то, что называется наркотической зависимостью. Болезнь, как известно, легче предотвратить, чем излечить. Как оградить ребенка от недуга целого поколения – наркотиков?

Наше влияние на детей огромно, даже в том возрасте, когда они, казалось бы, во всем нам перечат и все делают наперекор. Это перед нами подростки стараются выглядеть гордыми и независимыми, а прислушайтесь к их разговорам со сверстниками, и вы с удивлением услышите... свои собственные доводы – те самые, которые еще вчера с таким пылом отвергались юными бунтовщиками! Поэтому родителям так важно не опускать руки и не настраиваться заранее на поражение...

Чем старше становится ребенок, тем больше для него начинают значить друзья, компания – это естественно. Но что нам мешает постараться поближе познакомиться с его приятелями? Наркологи, с которыми мне доводилось беседовать, в один голос говорили, что сейчас не стоит поощрять прогулки подростка во дворе или по улицам. В отличие от недавнего прошлого сегодня это небезопасно и из-за сильно возросшей уличной преступности, и из-за угрозы наркомании. С друзьями лучше общаться дома, под ненавязчивым присмотром взрослых. Создайте ему соответствующие условия, займите его свободное время какими-нибудь секциями или кружками. В любом случае, вы обязательно должны знать, где и с кем ваш ре-

бенок. Ничто не сможет оградить его от опасности надежнее, чем заботливая, сплоченная семья, уделяющая большое внимание нравственному воспитанию ребенка.

Родителей всегда волнует вопрос: кто попадает в группу риска? Существует следующая градация:

а) Прежде всего те дети и подростки, которым недостает в семье теплоты, ласки, понимания. Чаще всего беда постигает те семьи, где взрослые слишком заняты или поглощены собственными проблемами, а с ребенком общаются только сухо, формально.

Совет. Нарушенный эмоциональный контакт проще восстановить, пока ребенок еще не вступил в переходный возраст. Если же ситуация запущена и сами вы не справляетесь, стоит обратиться к психологу.

б) По наблюдениям многих специалистов, среди наркоманов практически нет ребят с нормальной самооценкой – у всех она занижена. Взрослые часто фиксируются на детских промахах, считая, что похвала как бы «сама приложится». А страдает при этом самооценка.

Совет. Почаще хвалите ребенка, говорите ему о своей любви, давайте понять, какие у него сильные стороны, и тактично, не унижая, помогайте справиться с недостатками.

в) В группу риска нередко попадают ребята с авантюрным складом характера. Такие юные дети, которым довольно рано становится тесно в стенах родительского дома. Чаще это бывают мальчики.

Совет. Пытаться удержать их при себе бесполезно. Тут надо направить жажду приключений в позитивное русло: записать подростка в какой-нибудь туристический клуб, в кадеты, в спортивную секцию и т. п.

г) Повышенно уязвимы дети с теми или иными психическими отклонениями, эмоционально неустойчивые и возбудимые.

Совет. В этом случае необходимо наблюдение врача и соответствующее лечение.

д) Наркоманами нередко становятся ребята-конформисты, повышенно внушаемые, легко попадающие под чужое влияние. Такие дети с младых ногтей бывают не ведущими, а ведомыми. Они часто дружат с властными, даже деспотичными детьми, покорно выполняя все их прихоти.

Совет. У такого ребенка нужно стараться повысить психологическую сопротивляемость, но при этом как можно дольше не выпускать его из-под влияния семьи.