

Беседа с родителями

«Как уберечь ребенка от зависимостей?»

Подростки — бесстрашные экспериментаторы. Жажда попробовать новое обусловлена юным возрастом, когда все интересно и хочется «дегустировать» окружающий мир, открывая новые горизонты. Сегодня ваш отпрыск с увлечением учится кататься на скейте, завтра записывается на курсы кройки и шитья, а в перерывах между этими хорошими занятиями пробует плохие — выпивает первый бокал пива или выкуривает сигарету.

Подростковый возраст — один из наиболее сложных этапов в жизни человека, который, согласно исследованиям психологов, длится приблизительно с 11 лет до 21 года (девочки обычно взрослеют раньше, чем мальчики). Ребенок начинает сепарироваться от родителей, учится принимать собственные решения, которые могут противоречить маминым и папиным, пытается себя чувствовать самостоятельным. В этом возрасте тинэйджеры оказываются наиболее подверженными влиянию сверстников и стремятся показать миру свою независимость. Курить и употреблять спиртные напитки подростки начинают по разным причинам: одни таким образом пытаются доказать родителям, что они уже взрослые, другие с помощью «взрослых» атрибутов решают проблему неуверенности в себе, а третьи начинают это делать за компанию, чтобы казаться «крутыми» в своем кругу. Однако в любом случае, вредные привычки подростков — это первый сознательный бунт детей против взрослых и против системы, в которой им приходится существовать.

- В первую очередь этому подвержены дети из неблагополучных семей.
- Во-вторых, это дети, склонные к лидерству, активные, но с неустойчивой психикой.
- В-третьих, это дети, которые зависят от чужого мнения.
- И еще один тип детей, подверженных вредным привычкам, это замкнутые подростки, склонные к философствованию, которые много читают. Они, как правило, пробуют наркотики из любознательности, им интересны новые ощущения.

Профилактические меры

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Этим принципом руководствуются бдительные родители, которые устраивают за подростком настоящую слежку: собирают сумку в школу, мониторят переписку в социальных сетях, встречаются после уроков, звонят на мобильный. Такой контроль не приводит ни к чему хорошему. Зачастую, желая насолить надоевшим взрослым, подросток пытается уколоть их в самое больное место, прыгнуть в терновый куст, от которого мама и папа так настойчиво пытались отвлечь внимание. Как же тогда предотвратить беду?

На мой взгляд, никаких профилактических мер не существует. Сигареты и алкоголь — это не первопричина, а скорее следствие тех проблем, с которыми ребенок не может справиться. Я бы посоветовала родителям курящих и пьющих детей подумать о том, что происходит внутри семьи.

Задайте себе вопросы: почему у подростка возникает желание показать родителям, что он независим от них, и вырасти раньше времени; почему он не чувствует себя уверенным и зачем ему «допинг» для принятия себя. Убереечь подростка от пагубных соблазнов все же можно. Постарайтесь, чтобы у сына или дочери было как можно меньше свободного времени, которое бы он проводил во дворе или у компьютера. У ребенка должен быть занят досуг — спорт, музыка, художественная школа и т. д. К примеру, занятия спортом очень хорошо помогают развить мотивацию. Главное, чтобы подростку было интересно. Также нужно выстроить с ребенком доверительные отношения.

Ребенок станет к вам прислушиваться только в том случае, если будет вам верить

Дети любят подслушивать, и взрослым можно пользоваться этим приемом, обсуждая между собой, как наркотики могут разрушить жизнь человека. Нужно рассказывать, как много достойных известных людей лишились жизни только потому, что употребляли наркотики. Но не делайте упор на запреты, ведь это может вызвать обратный эффект и у ребенка появится навязчивое желание.

Если же говорить об алкоголизме и курении, то здесь очень важен собственный пример. В семье должна быть культура употребления алкоголя. Можно даже сделать так, чтобы впервые ребенок попробовал алкоголь дома. Для этих целей выберите что-то кислое и невкусное.

Если уберечь подростка от пробы запретного плода все же не удалось, не отчаивайтесь и ни в коем случае не обвиняйте себя в случившемся. В данном случае важно принимать решение, что называется, с холодной головой. Подросток, видя вашу уверенность, с большей вероятностью прислушается к вашим доводам.

Что могут предпринять взрослые, чтобы отвлечь подростка от вредных привычек?

- Физическая культура либо профессиональный спорт подразумевают здоровый образ жизни и автоматически уводят от проблем, если речь не идёт о применении допинга.
- Постоянное присутствие информации о вреде таких пристрастий. Не навязанное и давящее, а как бы невольно присутствующее в жизни подростка.
- Формирование у подростка сознательного подхода к своему здоровью, к образу жизни.
- Следует научить ребёнка правильно выяснять отношения, уважать себя и окружающих, научить общаться и отстаивать свои права спокойно, с достоинством. Идеальный вариант – присутствие в жизни подростка людей самодостаточных, уверенных в себе и корректных в поведении с окружением.

- Взрослые обязаны научить подростка сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни. И именно это является задачей. А принять решение ребёнок должен сам. Тогда только принятое решение может быть действенным. Для такого выбора подростку следует дать почувствовать в себе силу принимать собственные решения, анализируя приходящую к нему информацию.

Очень важно окружение. Намного проще подростку не прибегать к дурным привычкам, если окружающие его взрослые следуют принципам здорового образа жизни, не лгут, уравновешены.

Обязательные положительные эмоции, гармоничные отношения, открытость общения, доступность и адекватность взрослых в решении проблем подростка.

Если вы узнали о том, что ваш ребенок начал пить или курить, ни в коем случае не ругайте его, не кричите, не запугивайте и не заставляйте раскаиваться в содеянном, потому что кроме агрессии и страха с его стороны это не вызовет ничего и только усугубит ситуацию. Поговорите с ним и постарайтесь понять причину, которая его подталкивает к покупке очередной пачки сигарет. Возможно, ребенок таким образом пытается донести до вас важную информацию, но не может ее грамотно сформулировать.

Взрослая жизнь одновременно манит и отпугивает подростка, а ваша задача как родителя помочь ему преодолеть этот страх и вырасти сознательным, психологически устойчивым и счастливым человеком.

Лучшим способом уберечь ребенка от вредных привычек является развитие у него позитивных привычек. Как это сделать? Прежде всего, родители должны быть сами примером здорового и гармоничного образа жизни. Важно прививать ребенку позитивные привычки на 4 уровнях:

- Физический уровень (вкус к спорту, активности, здоровому питанию и режиму дня).
- Эмоциональный уровень (ребенку важно расти в атмосфере, где его всегда примут и поймут).
- Интеллектуальный уровень (интеллектуальное развитие, чтение, познание мира через общение).
- Духовный уровень (воспитание – это питание духовной оси ребенка, поэтому родители должны прививать ему высокие ценности, рассказывать о природе мироздания, возвращать желание совершать бескорыстные добрые поступки и реализовывать себя во благо мира).

Теперь вы знаете как уберечь ребенка от вредных привычек.

Любите своих детей и старайтесь каждое мгновение дарить им свою безусловную заботу, поддержку и любовь. Научите свое чадо искать источник счастья внутри – в своей вечной

связи с Высшим началом. Пусть ваше родительство будет осознанным, счастливым и гармоничным!

Привычка обманывать.

Дети, часто повторяя за сверстниками, начинают обманывать. Психологи дают родителям и педагогам несколько советов, как помочь ребенку избавиться от вредной привычки:

- демонстрируйте доверие в любой ситуации;
- показывайте любовь, меньше воспитательных указаний;
- не наказывайте ребенка;
- сами демонстрируйте честность и искренность.

Перекусы.

Перекусы между уроками тоже относятся к вредным привычкам. Энергия растущему организму необходима, но, желательно, чтобы она поступала из полезных продуктов, а не из фаст-фудов, чипсов и шоколадных батончиков. Вредная еда может стать причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта и ожирения. Перекусывать на переменах лучше фруктами и чистой негазированной водой.

Жевательная резинка тоже вредная привычка. Во время жевания снижается концентрация внимания, в этой связи ребенок хуже усваивает учебный материал. Жвачка также негативно влияет на пищеварительную систему.

Грызть ручки и карандаши.

Привычка грызть ручки и карандаши таит опасность для ребенка. Школьник может подавиться колпачком или кусочком от карандаша. Малышу необходимо рассказать об опасных последствиях. Можно заменить пластмассовую ручку на металлическую (грызть металл не так удобно) или с наконечником забавного персонажа.

Грызет ногти.

Если ребенок грызет ногти, он испытывает внутреннее беспокойство, которое сам не осознает. Поиски причин ни к чему не приводят, можно лишь заметить, что некрасивая привычка проявляется у ребенка в трудной ситуации, при усвоении школьной программы, при чувстве дискомфорта в общении со сверстниками. Строгое воспитание тоже дает толчок к возникновению вредной привычки. С возрастом привычка остается лишь у 15% взрослых. Статистика неутешительна – более 40% подростков грызут ногти.

Чтобы помочь ребенку избавиться от вредной привычки, родителям следует постараться создать дома спокойную обстановку и убедительно донести информацию о вреде привычки для здоровья. Покажите под микроскопом

наличие опасных микробов, которые находятся под ногтями, и какой вред они несут организму, попадая внутрь.

Ябедничает.

В три года малыш не осознает, что ябедничает. Он просто делится с мамой ситуацией, которая его беспокоит. В более старшем возрасте ребенку следует объяснить разницу между ябедничеством и важной информацией. Например, если, кто-то попал в беду, конечно, нужно рассказать взрослым – это ответственный поступок. Причина ябедничества в неспособности ребенка самостоятельно справиться с ситуацией, поэтому он и обращается к взрослым. Нужно приучать ребенка к самостоятельности.

К наиболее частым привычкам детей такого возраста могут относиться все те, что могут быть и у детей дошкольного возраста, в особенности, если никто не работал над их устранением. Кроме того, в школьные годы могут наблюдаться:

Зависимость от гаджетов.

Компьютеры, телефоны, планшеты – прогресс цивилизации, от которого никуда не денешься, полностью запретить ребенку пользоваться гаджетами бессмысленно. Родителям следует регламентировать время, проводимое за электронными приборами, чтобы не испортилось зрение, не развился сколиоз, не начались проблемы с лишним весом.

Курение, алкоголизм, наркотики.

Подростки менее подвержены влиянию родителей, в пубертатном периоде они сталкиваются с такими пороками человечества, как никотин, алкоголь и другие, ещё более опасные, вредные и дурманные средства. В школьном возрасте существует наибольшая опасность, что ребенок попадет в плохую компанию и попробует все выше перечисленное.

Негативное влияние вредной привычки на детей велико. Нужно набраться терпения, внимания, заботы, чтобы избавить ребенка от них. Есть несколько способов профилактики вредных привычек у детей.

1. Игнорирование. Если вы много времени уделяете слабостям ребенка, ругаете его за них, наказываете, то последствия могут возникнуть не те, которых вы ждали. Возможно, что ваши поступки сформируют негативный эффект, и ребенок, наоборот, чтобы привлечь ваше внимание, будет делать вам назло. Поэтому лучше не обращать внимания на нежелательные действия, и тогда появится шанс, что малыш сам избавится от привычки.
2. Compliment и вознаграждение. Один из прекрасных методов – это хвалить сына или дочь за появление хороших привычек. Пусть ребенок видит, что вы оцениваете его по достоинству и вознаграждаете отличное поведение. Это поможет развитию моральных качеств и отказу от вредных привычек.
3. Обучение. Ребенок сам захочет и сможет отказаться от плохих привычек, если мама и папа смогут ему четко и понятно объяснить, почему и как они приносят вред физическому и душевному здоровью. Нужно подобрать правильные слова, которые

бы подействовали на малыша. Тогда ребенок поймёт ваши аргументы и сознательно захочет отказаться от вредной привычки.

4. Постепенность. У человека может быть несколько плохих привычек, и не стоит пытаться за один раз решить все трудности. Необходимо работать по порядку. Влияние вредных привычек на людей не подлежит сомнению, поэтому возьмите сначала привычку, которая наносит наибольший вред. Не надо спешить. Не нужно терять самообладание в процессе воспитания ребенка. И уж тем более нельзя ставить своего малыша в неловкое положение, обсуждая его проблемы при других людях. Все деликатные разговоры нужно вести наедине.
1. Нахождение причины. Любой наш поступок имеет в своем корне некую причину. Такой может стать стресс. Нервное напряжение у ребенка появляется из-за ссор в семье, трудностей в учебе, конфликтов с друзьями, проблем с педагогами и даже из-за личной душевной травмы. Поэтому мама и папа должны внимательно следить за жизнью детей, узнавать, что нового происходит в их жизни, спрашивать, могут ли они чем-то помочь. Необходимо открыто разговаривать с ребенком, наблюдать за ним, чтобы понять причину его нервного напряжения. Выслушайте сына или дочь, наберитесь терпения. Скажите, что вы очень любите своего малыша и всегда готовы поддержать его.
2. Самоконтроль. Любой малыш с раннего детства копирует поведение родителей. Поэтому очень необходимо следить за своими жестами, мимикой, словами и действиями. Нельзя требовать от ребенка идеального поведения, если поступки самих взрослых оставляют желать лучшего. Поэтому понаблюдайте сначала за собой. Возможно, малыш взял плохую привычку от вас, поэтому вам вдвоем придется исправлять ее.
3. Установка правил. Во время воспитания очень важно установить определенные границы. Объясняя ребенку последствия его неправильных поступков, вы помогаете ему контролировать свои плохие привычки. Все правила должны быть заранее регламентированы, оговорены и одобрены сыном или дочерью.
4. Формирование моральных качеств. У малыша нужно поддерживать стабильность настроения. Сделать это не так уж сложно: важно увеличивать уровень доверия между вами, во всём его поддерживать. Иногда давайте ребенку возможность самому принимать решения в своей жизни. Это поможет сформировать самостоятельность, ответственность и уверенность в себе. А эти позитивные качества, в свою очередь, помогут вашему сыну или дочери избавиться от вредных привычек.