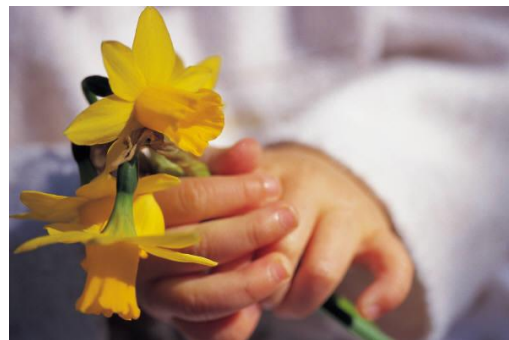


Как уберечь ребенка от пагубных привычек



*Посеешь поступок -
пожнешь привычку,
посеешь привычку—
пожнешь характер,
посеешь характер—
пожнешь судьбу*

НА ЛОВЦА И ЗВЕРЬ БЕЖИТ

Существуют так называемые «семейные ловушки», попав в которые, вы можете спровоцировать своих близких к употреблению наркотиков, алкоголя и пристрастию к азартным играм.

Ловушка 1

Никогда не сидеть за одним столом всей семьей

Сегодня, в век погони за финансовым благополучием, мы часто отодвигаем совместные трапезы, оправдывая себя нехваткой времени. Однако именно они создают ощущение единства.

«Я привык есть в своей комнате перед телевизором, и так было всегда, мне не комфортно за столом в окружении семьи, я чувствую себя напряженно и неловко, я словно не в своей тарелке»,- говорит большинство людей, относящихся к группе риска. Поэтому создавайте семейные традиции, в которые вовлечен ребенок – садитесь за стол вместе, делитесь пищей, мыслями и впечатлениями.

В кругу семьи, среди самых близких и родных людей на свете, человек должен чувствовать себя уютно.



Ловушка 2

Никогда не организовывать семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением

Совместный отдых – еще один способ почувствовать единство и сплоченность в семье. Существует масса возможностей проводить семейный досуг: сходить в кино, в театр, в цирк, посетить зоопарк, концерт, выставку. Или же просто съездить на дачу, погулять всем вместе в парке.

Очень важно делиться впечатлениями. Например, после кино сесть в кафе, обсудить что понравилось, а что нет, о чем фильм и что, по вашему мнению, хотел донести режиссер. Старайтесь быть искренними и, самое главное, внимательно слушайте, о чем говорят вам любимые люди, на что обращают внимание, что для них ценно. Не спорьте, покажите, что для вас важно их мнение, и они имеют право думать иначе, чем вы. Позвольте себе не согласиться, но не опровергайте. Не говорите: «Ты не прав...», говорите: «Я думаю

иначе» или «А я – иного мнения», «То, что ты сказал, интересно, и я думаю...». Фотографируйтесь вместе, и тогда самые теплые воспоминания будут связаны с семьей. Планируйте отдых совместно, учитывайте потребности каждого члена семьи и, запланировав, не откладывайте.

Ловушка 3

Обращаться к детям, а не говорить с ними, никогда не слушать

Ребенок нуждается в диалоге. Родители часто жалуются, что их сын или дочь не слышат, не хотят слушать и никогда не делятся своими мыслями. Секрет прост: начните с себя. Когда ребенок рассказывает вам что-то, не торопитесь давать советы, молча, выслушайте его, переспросите, правильно ли вы его поняли, поблагодарите за открытость и доверие.



Ловушка 4

Никогда не давать ребенку ошибаться, решать за него

Важно помнить, что даже пятилетний малыш – это личность, свободный человек, умеющий мыслить, чувствовать и реагировать. Ребенку необходимо знать, что его мнение значимо и ценится вами.

Иногда взрослые забывают об этом. В этом нет их вины, просто они любят своих детей и пытаются сделать все возможное, чтобы уберечь их от ошибок. Каждый поступок – бесценный опыт, и, если не позволить ребенку ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями. Набивая шишки, дети усваивают естественный закон жизни – закон следствия. Совершив неверный шаг, ребенок столкнется с результатом своих действий – ответственностью.

Ловушка 5

Дарить подарки только на праздники, за что-то

Поощряя детей за пятерки, выигранные олимпиады, помощь на кухне и т.д., мы стимулируем их к росту и новым победам. Но вместе с этим ребенок понимает: любят его за что-то и, чтобы получить желаемую порцию любви, надо «быть хорошим». В результате он начинает усердно «зарабатывать очки».

Такие дети становятся отличниками, хорошими друзьями и помощниками, они всегда первые, их часто хвалят. Но есть и обратная сторона медали. Ребенок скрывает свои слабые стороны, боясь, что, узнав о них, его перестанут любить, и он окажется ненужным. Вот где кроется причина последующего обмана и недомолвок, ведь он будет думать, что его ценят только за положительные черты. Чтобы подобного не случилось, не бойтесь поощрять ребенка спонтанно, просто так, даже если сегодня он не принес пятерку.

Ловушка 6

Говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя» или «Если напьешься, не знаю, что я с тобой сделаю...»



Надеясь подобными фразами остановить ребенка, в действительности, мы лишь усугубляем ситуацию: такие высказывания провоцируют его, ведь запретный плод сладок. Психологи утверждают, что агрессия рождает «дух противоречия». Проведенный среди подростков опрос показал, что 45% из них попробовали наркотики или алкоголь только для того, чтобы не подчиниться воле родителей.

Угрозами вы настроите ребенка против себя. «Бойтся – значит, уважает» - не лучшая политика для доверительных отношений. Важно, чтобы

ребенок чувствовал в вашем лице поддержку, а не угрозу. От этого зависит, придет он со своей проблемой домой или будет скрывать, пока беда не станет очевидной. Обращайтесь к ребенку с уважением, говорите с ним на равных. В ваших силах сделать так, чтобы первого раза не произошло. Не бойтесь поднимать тему зависимости в доме, говорите о ней, как о болезни – неизлечимой и смертельной.

Ловушка 7

Делать за него, а не вместе с ним

Выполняя за ребенка повседневные обязанности, вы привязываете его к себе и неосознанно нарабатываете установку, что всегда есть кто-то, кто сделает работу вместо него. Позвольте ему участвовать в делах семьи, и тогда он будет ценить дом, в котором живет. Так ребенок будет учиться самостоятельности и ответственности. Со временем он сам будет успешно справляться с делами, которые вы делали вместе.

Ловушка 8

В воспитании ребенка руководствоваться принципом: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»

Политика двойных стандартов – отличный способ испортить отношения с ребенком. Когда родители позволяют себе кричать друг на друга, но при этом запрещают ребенку повышать голос, он теряется.

Когда курящий пап объясняет сыну, что сигарета – это плохо, ребенок находится в смятении: он видит одно, а слышит другое. «Тебе нельзя курить, ты еще маленький!», - но скажите, какой ребенок не мечтает стать взрослым? В его голове формируется иллюзия: курить – значит быть большим.

Как вы думаете, что сделает сын?

Ловушка 9

Применять насилие

Этот пункт, казалось бы, можно и не обсуждать. Но все же родителям бывает иногда трудно преодолеть чувство агрессии к ребенку. В такие моменты постарайтесь успокоиться и понять, что даже один незначительный удар может привести к непоправимой психологической травме на всю жизнь.



Основные симптомы употребления наркотиков:

- состояние опьянения, но спиртным изо рта не пахнет
- систематическое нарушение координации движений
- нарушение сна: бессонница или настолько крепкий сон, что не представляется никакой возможности разбудить ребенка или сделать это намного труднее, чем было раньше
- резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность, не обусловленная реальной обстановкой, колеблется настроение: от безудержного веселья до депрессии
- замкнутость: ребенка перестают интересовать события в семье, в классе
- ребенок потерял старых друзей, а с новыми не знакомит
- сокрытие от родителей и учителей мест, которые он посещает, того, с кем и чем будет заниматься и т.д.
- увеличение количества прогулов в школе, плохое поведение
- разговор по телефону сводится к ответам «да», «нет», употребление незнакомых слов
- попытки всякий раз уйти от разговоров и вообще скрыться с ваших глаз, стремление к уединению
- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.
- долгое (вплоть до нескольких суток) отсутствие дома
- повышенная утомляемость, которая сменяется необъяснимой энергичностью
- необъяснимое повышение аппетита или, наоборот, беспричинная потеря его, частые простудные заболевания
- нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости
- специфический запах от одежды (например, смесь хвои с табаком), незнакомые таблетки, порошки следы от инъекций
- неожиданное покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке
- пропажа денег, вещей, ценностей
- задержания милицией за воровство

