

Министерство здравоохранения Республики Бурятия Республиканский центр
медицинской профилактики
10 вопросов родителей

Как помочь Вашему ребенку сказать "Нет!"

г. Улан-Уда 2003 г.

Составитель:

Тубчинова В.С. - психолог Республиканского центра медицинской профилактики.

Данная брошюра представляет собой руководство для родителей. В ней представлены различные вопросы, часто возникающие у родителей, касающиеся употребления детьми психоактивных средств и ответы на них.

Наша жизнь полна неожиданностей. Мы часто оказываемся в ситуации выбора и, как правило, не всегда делаем его правильно. А как помочь нашим детям сделать правильный выбор, не ошибиться, не отступить с правильного пути, особенно когда дело касается таких отрицательных явлений, как алкоголь, табак, наркотики.

Как подсказать ребенку, чтобы он умел избегать неправильные поступки, в какое именно время, и как говорить, зачастую мы не знаем. Надеемся, что предложенное руководство для родителей, поможет Вам найти общий язык с ребенком.

Предлагаем Вам рассмотреть наиболее часто задаваемые вопросы родителей.

Родители спрашивают: НУЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ ДЕТЯ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ?

Если Вы уверены, что дети в начальной школе обладают достаточной зрелостью для того, чтобы узнать правду об алкоголе или наркотиках знайте, этот вопрос действительно касается детей. Ваша роль, как родителей, чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно - и это очень важно. Детство - это время, когда Вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками и подготовить его к встрече с ними в будущем.

Родители спрашивают: ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих. Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они по-настоящему не помогают решить ни одну проблему. Употребление алкоголя или наркотиков - прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

Родители спрашивают: КАК Я МОГУ ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать ~ более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам

необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием №1: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей: Демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, о чем он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием №2: Внимательно следите за лицом ребёнка и его "языком тела" Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием №4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием №5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.

Родители спрашивают: КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приемов умения слушать, мы можем предложить родителям 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам -это глупо (или: "так делают только дураки").

Принцип №4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать

ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Родители спрашивают: МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ "НЕТ" ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип №1: Рассказывайте 'о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип №2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".

Принцип №3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип №4: Выработайте у себя убеждения и привычки, - и это очень важно! - которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.

Родители спрашивают: КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны с взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуреного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете или курите, когда Вы пьете или курите и принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками.

Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми.

А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей - алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип №1: Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справиться со своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип №2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм - это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип №3: Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип №4: Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

Родители спрашивают: КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ "ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ" СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удерживать своих детей от употребления табака и других наркотиков. 5 из них перечислены ниже.

Прием №1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2: Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием №3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом "скрытых" компаний, то есть неконтролируемых взрослыми. Родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время.

Прием №5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Если у Вас хватит энтузиазма и настойчивости, Вы сможете создать организацию из таких же, как и Вы, обеспокоенных родителей и учителей.

Родители спрашивают: КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый - стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность - делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Родители спрашивают: ПОЧЕМУ ВАЖНА СЕМЕЙНАЯ ПОЛИТИКА ОТНОСИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Опыт свидетельствует, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какое поведение они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать. Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков.

Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам "НЕТ!" в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Пример: "Даже и не думай!**" Родители сказали мне на прошлой неделе, что покупку компьютера, велосипеда и т.д. отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики".

Родители спрашивают: ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Все больше родителей создают группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе они могут лучше проводить профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей [или родителей одноклассников Вашего ребенка]. Ваша группа может начать распространять знания о профилактике наркомании среди других родителей - в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях. Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы можете добиться введения антиалкогольной (антинаркотической) программы как части школьной программы ОБЖ или валеологии. Вам необходимо найти других родителей, играющих активную роль в профилактике, и объединить свои усилия в этой полезнейшей и необходимой работе.

Родители спрашивают: ЧТО, ЕСЛИ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или другие наркотики. Но даже если Ваш ребенок не проявляет внешние признаки употребления алкоголя или наркотиков Вы можете заметить у ребенка необычно возросшую потребность в деньгах или обнаружить другие признаки.

Если Вы уверены в том, что он употребляет алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в "неправильном" поведении - не лучшая идея.

Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание лишь на Вашем гневе.

Поэтому говорите с ним спокойно, Сделайте акцент на вредных воздействиях алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики. С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем. Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включают сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное использование средств освежения запаха изо рта.

Если Ваш ребенок регулярно пьет или употребляет другие наркотики -это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в Вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными и с Вашим поведением), и не исключено, что это - безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации школьный психолог или другой специалист могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.

- Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам предостеречь детей, от неправильных поступков, найти" с ними общий язык и стать друзьями друг другу.

В заключении хотелось бы представить Вам замечательное стихотворение Дороти Л. Нолт.

«Дети учатся жизни, которой они живут»

Если детей критиковать, они учатся обвинять.

Если дети видят враждебность, они учатся драться.

Если дети живут в страхе, они учатся бояться.

Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.

Если дети видят ревность, они узнают что такое зависть.

Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.

Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.

Если детей подбадривать, они вырастают уверенными в себе.

Если детей хвалить, они учатся нравиться в себе.

Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.

Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.

Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое правда и справедливость.

Если дети растут в безопасности, они учатся верить в себя и в тех, кто их окружает.

Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.

Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.