

Как оградить детей от табака Алкоголь и курение: как уберечь ребенка?



От раннего знакомства с одурманивающими веществами не застрахован ни один ребёнок. Но родителям по силам снизить этот риск к минимуму. Макеева А. Г. , автор брошюры «Как уберечь ребёнка от курения и знакомства с алкоголем?» рассказывает о самых распространённых **причинах** раннего знакомства детей с алкоголем, сигаретами и даёт советы, как это предотвратить.

Неблагополучная школьная жизнь. Ребёнок, не нашедший себя в школе, для которого учёба даётся слишком тяжело, обычно пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут и может возникнуть попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «взрослые вещества».

Родителям нужно позаботиться о том, чтобы у детей не формировался комплекс неполноценности. Они должны чувствовать себя хоть в каком-то деле успешными: это может быть спорт, опека младшего брата – любая деятельность, имеющая социальную значимость.

Также важно замечать хоть малейшие успехи в учёбе ребёнка. Если в стройном ряду двоек появилась тройка – это уже победа! Похвалите своё чадо за его старания.

Гипоопека. Это ситуация, когда дети испытывают недостаток внимания со стороны взрослых и оказываются предоставленными сами себе.

Родителям важно понять, что ребёнку требуется их внимание и забота. Недостаточно накормить и проследить за чистотой его одежды – важно интересоваться его жизнью, тогда он будет чувствовать себя нужным и любимым, и не станет «заложником улицы».

Также важно организовать досуг ребёнка, чтобы у него не было «пустого времени», чтобы он занимался в разных интересных ему кружках и секциях, а не бездельничал.

Гиперопека. Прямо противоположный гипопеке тип воспитания. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате он не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили.

Курение и употребление алкоголя родителями. Родители для детей – пример для подражания. Когда самые близкие люди говорят, что курить и употреблять алкоголь плохо, а сами курят и выпивают на глазах у ребёнка, у него возникает когнитивный (информационный) диссонанс, который и является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам.

Самое лучшее решение для взрослых – отказаться от вредных привычек. Так курение в присутствии детей не только является дурным примером, но и оказывает негативное влияние на их здоровье. Известно, что при «пассивном» курении 15% от табачного дыма, выдыхаемого курильщиком, попадает в лёгкие окружающих. У ребёнка защитные механизмы, позволяющие быстро освобождаться от токсических веществ, ещё только формируются. Отсюда печальная статистика: заболеваемость простудными инфекциями у детей курильщиков в 3 раза выше, бронхиальной астмой – в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.

Курение в присутствии ребёнка должно стать табу для родителей. И сам ребёнок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящим. Он может выйти из комнаты, лифта и имеет право попросить взрослых не курить в его присутствии.

Объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему нельзя, бывает непросто. Но иногда это становится необходимостью. Можно сказать, что у каждого из людей есть свои привычки, хорошие и не очень. Формируются они быстро, а вот избавляться от них не так-то просто. Человек, пробуя курить, совсем не задумывается над тем, что сможет очень быстро к этому привыкнуть. Поэтому – стоит ли пробовать?

Важно объяснить опасность курения для самого ребёнка. Акцент сделать на значимых для него вещах, например, на том, что курение влияет на рост, быстро старит и делает человека непривлекательным и т. д. Здесь главное не переборщить: излишнее сгущение красок может вызвать очень сильный страх у ребёнка за своего курящего родственника.

Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится негативно, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка. Около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.

Такие эксперименты далеко не так безобидны, как может показаться взрослым. На маленького ребёнка даже незначительная доза алкоголя способна оказать неожиданное воздействие. Так даже глоток вина нередко вызывает рвоту, тошноту, головную боль.

Но главная опасность таких экспериментов даже не физиологическая, а психологическая. Дело в том, что в этом случае в сознании ребёнка снимается внутреннее табу на использование алкоголя, такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешённых.

Провоцирующий эффект первой пробы сохраняется, даже если ребёнок испытал неприятные ощущения и утверждает, что все это ему совершенно не понравилось. Среди тех ребят, кто попробовал алкогольный напиток и оценил пробу как неприятную, 60% вскоре вновь повторяют её.

А стоит ли приглашать ребёнка за стол, где распивают спиртные напитки? Конечно, ребёнок не должен быть изгоем, и может присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но ему нужно заранее объяснить, что алкогольные напитки предназначены для взрослых.

Психологи рекомендуют мамам и папам «разделить компанию» с ребёнком, и в тот момент, когда остальные взрослые поднимают бокал с алкоголем, пить «его» сок или морс. Благодаря такому приёму у ребёнка не возникнет представление об алкогольных напитках как символе взрослости и ощущение собственной «неполноценности».

Другое дело, что совместные застолья с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения – совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки, особенно если этот взрослый – отец или мать.

Родители, помните, не так важны беседы об опасности одурманивающих веществ, гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотических веществ! Формирование культуры здоровья, лучше – на собственном примере – верный способ профилактики употребления алкоголя и курения вашими детьми.

Дайджест брошюры: Макеева А. Г., «Как уберечь ребёнка от курения и знакомства с алкоголем?», М.: Вентана-Граф, 2004 г.