

Поради батькам, щодо профілактики шкідливих звичок у дітей

Профілактика шкідливих звичок, а особливо, дитячого алкоголізму є необхідною і обов'язковою мірою, оскільки діти, які вживають спиртне, страждають від різкого погіршення розумових здібностей і здоров'я. Згодом виробляються симптоми похмілля, а характер починає швидко змінюватися, наповнюючись рисами психопатії (з'являється агресивність, запальність, підвищена активність). У деяких випадках дитина навпаки стає апатичним і менш активним.

Профілактика алкоголізму буде успішною лише тоді, коли дорослі почнуть звертати увагу на проблеми свого сина або дочки, знаходити до них правильний підхід і активно брати участь в їх розвитку. Дитина повинна зрозуміти, що результат вживання алкоголю може бути дуже негативний, а пляшка пива — це не вихід з проблемної ситуації. Куди краще, коли чадо може звернутися за порадою до мами або тата і прислухатися до їхньої думки.

Чому підлітки починають палити, вживати алкоголь?

- 1) Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.
- 2) Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
- 3) Вплив авторитетної для підлітка людини.
- 4) Прагнення забутися, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття.
- 5) Прагнення демонстративного протесту.

Як саме потрібно обговорювати з підлітком проблему шкідливих звичок?

Перш за все визначте, що ви хочете донести до свідомості дитини, яку думку сформулювати? Пам'ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну і відповідальну позицію при зустрічі з цими речовинами.

Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу.

Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

— сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з-них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;

— створити умови для об'єднання підлітків навколо позитивних цілей.

Підліток прагне вирватись з-під диктату дорослих. Як свідчать життєві спостереження, ми всі не дуже любимо прислухатись до чужої думки. А дитині тим більше хочеться випробувати себе без будь-чиєї допомоги, поради. Тож не позбавляйте її цієї нагоди, наскільки це можливо. Навчіть дитину приймати правильні рішення самостійно, і ви самі відчуєте, що це — запорука її щасливого життя і вашого спокою.

Основні принципи підтримки дитини, які вбережуть її здоров'я і щастя вашої родини:

- терпимість;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- обов'язкове дотримання слова як важливого інструменту в родинних стосунках;
- уміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його.

Пам'ятайте, що дитина – дзеркало своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так само і в дітях відбивається особистість батька та матері. Майбутнє належить тільки дітям. Робіть все, щоб дитинство і майбутнє наших дітей були прекрасними.