

Подросток и вредные привычки

Подростковый возраст недаром называют сложным периодом. В первую очередь он труден для родителей. Ведь именно в свои 13—16 лет ребенок превращается в подростка, пытается самоутвердиться как личность, почувствовать себя взрослым и независимым. А в наше время, когда мир полон соблазнов и дозволенности, эта проблема становится еще более актуальной. По статистике, именно в этот период ребенок пробует первую сигарету, первый бокал алкогольных напитков, вступает в первую сексуальную связь. Несмотря на все попытки родителей контролировать поведение своего ребенка, часто это представляется крайне трудным. И очень грустным является тот момент, если ребенок полностью выходит из-под контроля или попадает под пагубное влияние плохой компании.



Часто дополнительной проблемой является отказ родителей поверить, что их родное чадо совершает те или иные поступки.

Одной из значимых проблем подросткового периода является злоупотребление алкоголем или лекарственными препаратами.

Как же происходит, что ребенок начинает пить?

В первую очередь это связано с тем, что дети крайне подвержены всей влияющей на них информации. А обилие рекламной информации по телевидению, радио, на щитах, продукции и даже в музыкальных произведениях подчеркивают привлекательность и социальную «значимость» алкоголя, обещают подросткам быть похожими на их кумиров, стать популярными и богатыми.

Что же делать родителям в такой ситуации?

В первую очередь необходимо ненавязчиво и главное не в принудительной форме объяснить ребенку реальную информацию о злоупотреблении алкоголем и его последствиях.



Как и в любой другой сложной ситуации, профилактика всегда лучше, чем лечение. Поэтому такие беседы лучше начинать с самого раннего возраста (с 5-8-летнего возраста, когда ребенок начинает проявлять осознанный интерес к окружающему его миру). Тогда вероятность того, что ребенок не столкнется с этой проблемой, становится гораздо выше. Второе «золотое» правило не делать из алкогольных напитков строгого запрета. Ведь, как известно, запретный плод сладок.

Какие же вопросы должны обсуждаться в первую очередь?

- что такое алкоголь, табак и наркотики
- то, что некоторые люди злоупотребляют алкоголем, курят и употребляют наркотики несмотря на доказанную вредность этих привычек для здоровья
- что любое вещество, поступающее в организм кроме продуктов питания, может оказаться крайне опасным для здоровья
- что необоснованное применение лекарственных препаратов может привести к значимым нарушениям функций организма, ослабить здоровье, а иногда обусловить смертельный исход
- что все вредные привычки являются, по сути, самостоятельными заболеваниями, сопровождающиеся развитием трудно устранимой психической и физической зависимостью

Поощряйте ребенка к регулярным занятиям спортом, заботой о здоровье тела.

Ребенку 5-8 лет должны быть понятно объяснены следующие моменты:

- пищевые продукты это не то же самое, что лекарства, яды
- что, несмотря на то, что назначенные врачом лекарственные препараты могут спасти жизнь, самостоятельное их использование может привести к пагубному влиянию на организм
- ребенок с детства должен усвоить, что он не может самостоятельно брать лекарства, без разрешения взрослого человека (родителя или врача)

- что взрослые могут употреблять небольшое количество алкогольных напитков, а ребенок никогда, поскольку алкоголь оказывает вредное влияние на формирование головного мозга и других органов.

В более позднем возрасте (9-11 лет) информация о вреде алкоголя, курения и наркотиков должна постепенно расширяться и усложняться. Причем информацию лучше подавать в виде дискуссии, а не в виде нотации. Дети в этом возрасте обычно любят учиться и познавать новую информацию. Поэтому правильно преподнесенные факты обязательно упадут на благодарную почву.

Расскажите ребенку, что некоторые люди патологически зависят от их вредных привычек. Что злоупотребление алкоголем или лекарствами приводит к тяжелому повреждению печени, мозга и других органов. Что длительный прием высоких доз даже «детских» лекарств, например, может оказаться опасным для здоровья.

В период обучения вашего ребенка в школе для него особо важным является окружение (соседские дети, одноклассники, просто друзья). Их интересы в ряде случаев ребенок может ставить выше интересов его семьи. Именно в этом возрасте, для того, чтобы соответствовать «требованиям» класса или компании, подросток часто начинает курить или пить.

В этот период главное для родителей постараться остаться для своего ребенка более авторитетным другом, но не ментором. Объяснить, что на самом деле все эти внешние атрибуты «крутости» ни в коем случае не делают человека более значимым, чем он есть на самом деле. Что независимость и уверенность в себе и своих талантах, куда важнее и скорее поможет добиться желаемых результатов.

Никогда не упускайте возможности поговорить со своим ребенком. Ведь кто лучше вас сможет объяснить ему правильную информацию о вредных привычках и помочь найти выход из сложных ситуаций.

