

## **Дети и пагубные привычки**

Подростковый возраст недаром называют сложным периодом. В первую очередь он труден для родителей. Ведь именно в 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. 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.

### **Как же происходит, что ребенок начинает употреблять алкогольные напитки?**

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 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 6-8-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 вопросы должны обсуждать 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 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 6-8 лет должны быть понятно объяснены следующие моменты:**

- 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.

Расскажите ребенку, что некоторые люди патологически зависят от их вредных привычек. Что злоупотребление алкоголем или лекарственными средствами приводит к тяжелому повреждению печени, мозга и других органов.

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

В этот период главное для родителей постараться остаться для своего ребенка более авторитетным другом, но не диктатором. 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 в своих талантах, куда важнее и скорее поможет добиться желаемых результатов.

Полезным является проведение ролевых игр, которые разыгрывают ситуации, в которых подросток может подвергнуться давлению со стороны друзей по употреблению алкоголя ил курения и нахождение выхода из таких ситуаций.

*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.*