

Ловите несколько идей, которые могут пригодиться при разговоре с ребенком о вреде курения.



1. Подходите к обсуждению этой темы так же, как и к любому другому спорному вопросу. Выражайте свое мнение, но не запрещайте и не наказывайте.

2. Поговорите с ребенком, выясните, что ему известно о курении (в подростковой среде существует очень много оторванных от реальности мифов), попробуйте взглянуть на ситуацию его глазами.

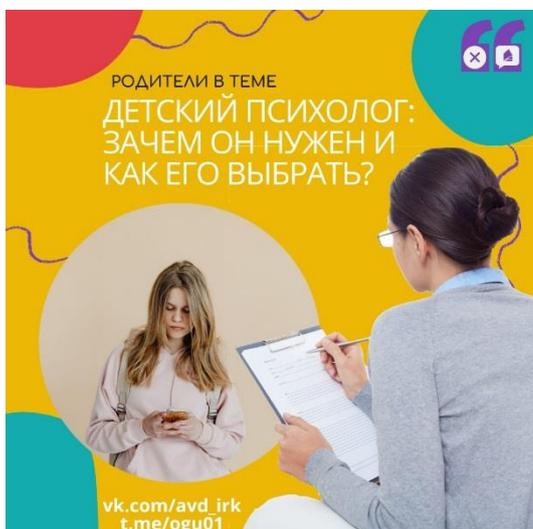
Это применимо к современным трендам в области курения — действительно, сейчас подростки стали реже курить сигареты, но намного чаще курят вейпы, электронные сигареты и их всевозможные вариации. Все эти способы курения позиционируются как «более безопасные», чем и привлекают подростков, знающих о вреде курения. На самом деле, безвредность вейпов и электронных сигарет не была доказана официально.

3. Расскажите ребенку о возможных последствиях курения — не только о раке легких, но и о других, более мелких проблемах: желтых зубах, запахе изо рта, ухудшении состояния кожи.

4. Осветите финансовую сторону вопроса — подсчитайте, какая примерно сумма в месяц уходит на курение, и придумайте, на что ее можно было бы потратить с большей пользой.

5. Научите ребенка спокойно отказываться и чувствовать себя увереннее относительно собственных решений (такие вещи, правда, не делаются одним разговором, а закладываются с самого детства), чтобы ему было проще сопротивляться давлению со стороны сверстников.

6. Донесите до ребенка, что он всегда может обратиться к вам за помощью — например, когда он захочет бросить курить, но ему будет сложно сделать это самостоятельно. Обратитесь за профессиональной помощью к врачу или психологу, если она потребуется.



Пришло время развеять очередной миф. Если вы обращаетесь к детскому психологу, это не значит, что у вас что-то не получается. Это точно значит, что вы заботитесь о своем ребёнке и ответственно подходите к родительству.

Согласитесь, не всегда понятно, является ли поведение ребёнка поводом для обращения к психологу или с этим нужно «разобраться самим»? Неуверенности часто добавляют сомнения в компетентности специалиста — психолога сложно подобрать даже взрослым людям, а как понять, что специалист подходит для работы с детьми?

Причины обращения к детскому психологу могут быть разными. Частыми запросами от родителей бывают:

- нарушения сна или приема пищи;
- «неудобное» поведение ребёнка;
- конфликты дома и с другими детьми;
- трудности в учёбе, низкая мотивация;
- повышенная тревожность;
- страхи;
- пристрастие к вредным привычкам;
- частые болезни ребёнка, по поводу которых врач может порекомендовать проконсультироваться с психологом.

Детский психолог большую часть времени работает с ребёнком с помощью методов специально для работы с детьми, например, игровой терапии. Он не ведёт терапию родителей или всей семьи одновременно, но общается с родителями, информирует их о состоянии ребёнка. Также психолог может консультировать родителей, помогая им лучше понимать своего ребёнка и находить к нему подход.

Как выбрать специалиста?

1. Проверьте образование и регулярное повышение квалификации.
2. Обратите внимание, в каких подходах работает психолог, и что у него уже есть опыт практики с детьми.
3. Косвенный признак хорошего специалиста — специализация на конкретных темах и проблемах. Если психолог говорит, что в работе интегрирует все методы психотерапии и работает с людьми любого возраста и любыми проблемами, здесь что-то не так.
4. Хороший признак, если психолог выступает на научных конференциях на тему детской психологии — скорее всего, он погружен в свою профессиональную область и следит за новыми исследованиями в ней.
5. Проверьте, есть ли у психолога публичные тексты и видео, ведёт ли он соцсети.
6. Попросите рекомендации у знакомых родителей — может, кто-то из них уже обращался к детскому психологу.

7. Последний шаг выбора психолога — это личная встреча с ним и первые результаты работы. Возможно, после первой встречи станет понятно, что детский психолог не подходит вашему ребёнку, семье и не соответствует вашему запросу, и это нормально.
8. На личной встрече вы точно сможете оценить, как психолог выстраивает контакт с вами и с ребёнком, понимаете ли вы друг друга, может ли он ответить на ваши вопросы и объяснить, как будет построен процесс работы.

Помните, что психолог не должен критиковать ваши методы воспитания или навязывать своё мнение. Он ваш консультант и помощник, но не «учитель жизни». Опирайтесь также на свои ощущения — комфортно ли вам с этим специалистом?

Выбирайте специалиста, который первично вызовет у вас доверие и ощущение, что вы как родитель уже хорошо справляетесь. Ведь вы хотите лучшего своему ребёнку — и психолог должен быть с вами на одной стороне.



Общение с детьми 4-5 лет

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

- Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребёнка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.
- Выделите время, когда вы можете всё

своё внимание уделять ребёнку. В играх узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

- Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.
- Поощряйте ребёнка следовать указаниям и задавать вопросы.
- Если у вашего ребёнка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков всё время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах.
- По возможности разрешайте ребёнку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребёнка к принятию решений.
- Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и навредить любому другому, особенно детям.

Общение с ребёнком 5-8 лет

В этом возрасте ребёнок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

1. как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
2. что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или ёмкости;
3. почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

Общение с ребёнком 9-11 лет

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным.

В это время большое значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают своё узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Дети постарше могут познакомить вашего ребёнка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребёнок в этом возрасте должен знать следующее:

- непосредственное воздействие приёма алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему возникает привыкание к наркотикам, как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их принимает, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»! Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьёт меня, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» – вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста.

Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит

шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

Ребёнок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнёт их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.



В ходе проведения регулярных медицинских осмотров учеников старших классов специалисты с каждым годом выявляют всё большее количество алкоголиков, возраст которых не превышает 15-16 лет. У таких подростков алкогольная зависимость сформировалась в течение буквально двух-трёх лет активного употребления различных спиртных напитков, в числе которых с большим отрывом лидирует пиво. «Недоглядел» – одна из распространённых фраз родителей на приёме у нарколога. Как вовремя «доглядеть», чтобы не потерять ребёнка и что делать, если печальный факт «ежедневного

приёма алкоголя» уже установлен?

Кто в группе риска

Классическая наркология уверяет, что подростковый алкоголизм – это так называемое заболевание «накопления факторов риска». Есть генетические факторы риска; есть факторы риска, связанные с психологическим климатом в семье; связанные с информационным полем, в том числе, с рекламой. Есть факторы риска, связанные с жизнью ребёнка в детском саду, в школе. И последний фактор риска, который всё, собственно, и реализует – это та субкультура, которая оказывает на подростка влияние.

Существует чёткая градация употребления спиртосодержащих жидкостей подростками:

1. экспериментальное – подросток просто пробует раз или два;
2. эпизодическое – подросток употребляет спиртное раз-два в месяц;
3. систематическое употребление спиртных напитков.

О ситуации внутри семьи

Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут негативные межличностные отношения внутри семьи; чрезмерная опека со стороны родителей; насилие; поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребёнка.

Как предотвратить

Первое и главное условие профилактики подросткового алкоголизма в семье – интересоваться жизнью ребёнка. Но это не значит – контролировать каждый шаг и ограничивать. Одним из способов вернуть себе свободу в подростковом возрасте, как раз является алкоголь. Пьяному ведь море по колено, а родительские тычки и упрёки – всего лишь пустой звук.

👁️👁️ Достаточно дать ребёнку простое человеческое внимание и заботу. Родитель обязан знать, как ребёнок проводит время, с кем общается, какую музыку слушает, какие напитки предпочитает. По словам наркологов, насторожиться родители должны, даже если ребенок пока равнодушно относится к спиртному, но уже подсел на энергетические напитки.

Профилактика подросткового алкоголизма заключается, прежде всего, в воспитательных и организационных мерах, направленных на то, чтобы молодой человек знал пагубное действие алкоголя и стремился активно избегать контакта с ним и с теми людьми, которые злоупотребляют алкоголем. Важно занять свободное время, поощрять и стимулировать различного рода здоровые увлечения, повысить интерес к образованию и получению профессии. Родителям следует помнить, что безвредных для организма подростка спиртных напитков не существует.

Что делать, если ребёнок употребляет спиртные напитки

Родители в этой ситуации зачастую оказываются растерянными и не способными принять продуктивные действия, чтобы решить проблему. Нужно обратиться к специалистам.

Это вовсе не означает, что родитель должен передать ребёнка в руки нарколога, как драгоценный груз, сводить его туда еще пару раз и забыть о произошедшем. Как раз, наоборот – без постоянных усилий родителей, их участия и поддержки решить проблему алкоголизма не сможет ни один, даже самый квалифицированный нарколог. Подумайте, что ваш ребёнок ищет в рюмке (в бокале вина, в банке с пивом? Расслабление, ощущение взрослости или способ уйти от безрадостной действительности?

Как говорить с подростком о курении вейпов?

[Как говорить с подростком о курении вейпов? \(xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai\)](#)