

Сказать "нет" соблазнам

Что можно сделать, чтобы ребенок, войдя в бунтарский подростковый возраст, не начал курить и выпивать? Читать лекции о вреде алкоголя, страшать болезнями, запрещать общаться с курящими сверстниками? Нет – дать ему силу самому противостоять вредным соблазнам.

РАБОТА НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В один прекрасный день вашему ребенку неизбежно предложат выпить и покурить. Будут подначивать: «Боишься? Слабо? Маленький сыночек!...» Что ответить приятелям-искусителям?

На самом деле конкретные доводы – не главное. Даже если подросток совсем не хочет курить, он найдет в себе силы противостоять чужому мнению, только если у него есть собственное достоинство. Сформировать его – задача родителей.

Работайте на предупреждение. Начинать нужно, когда чадо еще бегает в коротких штанишках. Например, если у вас в роду были заболевания легких, расскажите ребенку об этом в минуту спокойного общения; подытожьте, что ВАМ С НИМ курить нельзя, для ВАС такие эксперименты могут закончиться печально. Принимать ограничения наравне с вами ему не покажется обидным.

Ловите момент. Используйте любую жизненную ситуацию или историю, из которой видно, что курение и пьянство приносят вред; своими репликами расставляйте акценты, показывайте отношение к этим явлениям. При этом не обязательно специально обращаться к ребенку: дети чутко ловят все, что говорят при них.

Загодя создавайте ребенку правильное окружение. С умом выбирайте школу, класс, кружок, где сын или дочь будут проводить время и находить друзей. Постоянно работайте с их окружением: приглашайте друзей ребенка в дом, разговаривайте с ними, с кем-то дружбу поощряйте, кого-то ненавязчиво отсекайте. В 11 – 12 лет мнение сверстников уже более значимо для ребенка, чем ваше. Подросток остро хочет быть «как все», то есть как его друзья. Вот и позаботьтесь, чтобы ребенок равнялся на отобранных вами людей.

С 10 – 11 лет переходите на новый уровень общения. Назовем его «уровень со...» – содружества, сотрудничества, сопереживания. Обходитесь с подростком, как со взрослым, – это повысит его самооценку. Подчеркивайте любой успех, вслух гордитесь тем, что он делает хорошо. Подростки очень боятся неуспешности, а успех дает им уверенность и чувство собственного достоинства. Теперь ваш ребенок легко сможет сказать «нет»: «Ты хочешь курить – вот и кури, а я не хочу. Зато я сильнее тебя и лучше учусь, потому что у меня организм не отравлен никотином».

ИЩЕМ ДОСТОЙНУЮ ФОРМУ

Но так случилось, что вы не успели поработать на предупреждение: ребенок закурил. Что делать теперь?

Найти правильную форму для выражения отношения к этому событию. Подростки обычно бунтуют не против сути наших требований – с ней они подчас в душе согласны, а против того, как мы их предъявляем. И поработать над собой придется вам.

Попробуйте дать ребенку возможность самому принять решение – сейчас он жаждет именно этого. Можно сказать: «Кури, но знай, что тебя ждет...». И дальше – то, что произведет наибольшее впечатление: и про кислородное голодание развивающегося мозга, которое, конечно, не приведет к успехам в учении, и про несовместимость курения и достижений в спорте... Девочкам – про маловесных, слабеньких детей, которые рождаются у курящих мам, и про участь этих мам, которые не могут полноценно работать, делать карьеру, а бегают по врачам и лечат своих слабеньких наследников...

В общем, «кури, но знай свою судьбу». И, как это ни покажется странным, подросток, которому позволили самому принять решение, обычно делает правильный выбор.

