



ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ

Ваш
ребенок:
азбука
здоровья
и развития

Как

уберечь
ребенка
от курения
и знакомства
с алкоголем

А.Г. Макеева

Центр образования и здоровья
Министерства образования РФ

Институт возрастной физиологии РАО

А.Г. Макеева

Как уберечь
ребенка от курения
и знакомства
с алкоголем



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф» 2002

ББК 51.1/75.1
М15

Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития» подготовлена и издана в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2002 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения».

Идея серии и составление – *Марьяны Михайловны Безруких*, д-ра биол. наук, чл.-корр. РАО, директора Института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья МО РФ, лауреат Премии Президента России.

Макеева А.Г.

М15 Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 32 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет).

ISBN 5-9252-0119-1

Автор этой брошюры приглашает читателей к обсуждению очень важной и актуальной для нашей сегодняшней жизни проблемы: как предотвратить раннее знакомство детей с одурманивающими веществами? От этой беды не застрахован ни один ребенок. Как поступить, если это случилось? Что могут и должны делать родители, чтобы воспитать у ребенка стойкое неприятие всего, что вредит здоровью? Как помочь ребенку противостоять дурману? Ответы на эти вопросы можно найти, если начать думать вместе.

Для родителей.

ББК 51.1/75.1

© Центр образования и здоровья МО РФ, 2002

© А.Г. Макеева, 2002

ISBN 5-9252-0119-1

© Издательский центр «Вентана-Графф», 2002

Трудная тема

Почему нужна профилактика раннего знакомства детей с одурманивающими веществами

Уверены, далеко не все мамы и папы согласятся с необходимостью и важностью такого разговора. Зачем нужна профилактика курения и использования алкоголя, когда мальчики и девочки об этом и понятия не имеют! Но так ли это на самом деле? Исследования, проведенные нами, убедительно доказывают: мамы и папы заблуждаются. Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять сыну или дочери, чем опасно знакомство с этими веществами. Между тем установлено, что уже к 7–9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ (так в специальной литературе называют алкоголь и никотин). Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они имеют представление и о том, как действуют никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет: возникает головокружение, меняется настроение и т.д.

Надо сказать, что эта информированность «в теме» довольно противоречива. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасны для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность, повторяя традиционные «страшилки» взрослых: «Если будешь курить – заболеешь, от вина живот будет болеть» и т.д.

С другой стороны, дети почти ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих веществ или во всяком случае их «безвредность»: реклама пива на экране телевизора, праздничное застолье дома, красивая дама на скамейке парка с дымящейся сигаретой... В сознании ребенка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Ребенку становится интересно: а что же на самом деле представляют эти «таинственные» вещества?

Стоит ли удивляться тому, что почти треть из опрошенных нами младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

К сожалению, сегодня возраст начала наркотизма – приобщения к одурманивающим веществам – постоянно снижается. Есть дети, уже в 6–7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуривающие в подъезде. Надо сказать, что родители далеко не всегда узнают о подобных «шалостях» своих детей. Между тем убедительно доказано: чем раньше ребенок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.

Что же делать взрослым в этой ситуации? Вряд ли родителям (даже сверхзаботливым) удастся спрятать своего ребенка от «нежелательного» влияния улицы, телевидения и т.д. (да и стоит ли это делать, ведь рано или поздно выросшему мальчику или девочке придется строить свою жизнь уже самостоятельно). Но вот сформировать у ребенка устойчивость к такому влиянию им вполне по силам. Причем начинать профилактическую воспитательную работу нужно не откладывая, заранее готовя ребенка к возможной встрече с одурманивающими веществами.

А в чем может заключаться такая профилактика? Какие причины и факторы способны подтолкнуть ребенка к знакомству с дурманом, а что, наоборот, может предотвратить такое знакомство? Попробуем в этом разобраться.

Подводные рифы возраста

Возрастные особенности, способные провоцировать риск раннего приобщения к алкоголю и курению

Младший школьный возраст иногда называют вершиной детства. С одной стороны, ребенок еще... ребенок: наивен, непосредствен, доверчив, взрослый для него – непререкаемый (ну почти непререкаемый) авторитет. С другой стороны, жизнь начинает требовать от него новых качеств: умения учиться, самостоятельно строить свои отношения со сверстниками, контролировать себя и управлять собственными эмоциями – приходится взрослеть!

В младшем школьном возрасте ребенок проходит через так называемый кризис 7 лет. Он связан с изменением социальной позиции ребенка. Теперь он школьник: у него новые обязаннос-

ти и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей – учителями, одноклассниками и т.д. Считается, что кризис 7 лет – это рождение социального Я ребенка.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Теперь наибольшую значимость для ребенка представляет все, что так или иначе связано со школой, – школьные успехи, отношение учителя, отношение одноклассников и т.д. Для ученика его ситуация в школе – мощный источник положительных или, увы, отрицательных эмоций. К тому же и сам характер эмоций в этом возрасте тоже меняется. Если у дошкольника они носили поверхностный характер, были мимолетными, не оставляли слишком заметного следа в памяти и не влияли на личностные оценки, то теперь все иначе. Ребенок дольше переживает радость или огорчение, успехи или неудачи формируют его самооценку.

Вот почему так важно, чтобы школьная жизнь ребенка складывалась благополучно, чтобы он получал удовольствие от учения. А возможно это лишь при условии, если нагрузка на организм адекватна возможностям ребенка: не чрезмерно трудная – тогда у мальчика или девочки будет накапливаться опыт неудач, и волей-неволей это приведет к формированию заниженной самооценки, тревожности (возникнет стереотип «чтобы я ни делал (ни делала), все равно у меня ничего не получится, можно даже не стараться»); но и не чересчур легкая – ведь тогда мальчик или девочка будут лишены ощущения радости победы.

Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю и курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «вещества взрослых». Причем если в младшем школьном возрасте это просто демонстрация, то впоследствии для подростка это становится и способом получения положительных ощущений, избавления от неприятных переживаний, связанных в том числе и со школой.

Что же можно посоветовать родителям школьников, чьи успехи в школе явно не блестящие? Во-первых, позаботиться о том, чтобы у ребенка не формировался комплекс неполноценности (или сделать все, чтобы избавить ребенка от этого комплекса). Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Это может быть спорт, опека младшего брата – любая деятельность, главное, чтобы она имела социальную значимость (тогда ребенок сможет почувствовать свою важность,

полезность). Во-вторых, важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Если у ребенка в стройном ряду «двоек» появилась хотя бы одна «тройка» – это уже победа! Кстати, ошибаются те родители, которые сравнивают успехи своего ребенка с успехами других детей. Гораздо более эффективно и действенно сравнение его сегодняшних результатов с вчерашними.

Для каждого возраста характерны определенные поведенческие реакции – наиболее типичные схемы поведения. Одной из них, свойственных младшим школьникам, является **реакция имитации**, или подражания. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребенок, копируя черты человека, который служит для него образцом, наиболее авторитетен для него. Чаще всего таким образцом для младшего школьника являются его родители. И тут особое значение имеет отношение взрослого к одурманивающим веществам. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к курению (то же самое можно сказать и о семьях, где взрослые не являются приверженцами «сухого закона»). Далее приведены конкретные рекомендации взрослым, не желающим, чтобы сомнительные пристрастия членов семьи были освоены ребенком. Здесь же мы хотим подчеркнуть лишь одно: если ребенок хочет быть похожим на отца или мать – это замечательно, но взрослому нужно помочь малышу *перенять* те свои черты, которые действительно являются полезными и нужными. Мама или папа может научить ребенка приемам мастерства или рукоделия, заинтересовать своими увлечениями, сделать помощником в хозяйственных делах. Важно, чтобы ребенок понимал: для того чтобы стать «таким, как папа (мама)», не обязательно знакомиться с одурманивающими веществами.

Еще одна поведенческая реакция, которая начинает проявляться уже в младшем школьном возрасте, – это демонстрация своей «взрослости», отражающая **стремление к самостоятельности**. Увы, зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Что нужно сделать для того, чтобы ребенок выбрал другие способы самоутверждения? Ответ очевиден – создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значительность, самостоятельность без вреда для здоровья.

Понятно, что особенности возраста не исчерпываются описанными, мы остановились лишь на тех, которые могут способствовать раннему знакомству с одурманивающими веществами. Однако провоцировать употребление алкоголя и курение могут и индивидуальные личностные свойства ребенка.

Особенные дети

*Биологические, психологические, социальные факторы,
повышающие риск курения и знакомства с алкоголем*

Традиционно специалисты выделяют три группы факторов, которые могут повышать риск раннего приобщения ребенка к алкоголю и курению. Что это за факторы?

Прежде всего биологические. Ученые до сих пор не могут со стопроцентной уверенностью ответить на вопрос, существует ли генетическая предрасположенность к алкоголизму. Хотя давно замечено, в семьях алкоголиков дети гораздо чаще подвержены пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма? И всегда ли виноваты гены? Ведь пристрастие к алкоголю может стать результатом домашнего воспитания, которое в пьющих семьях зачастую далеко от идеального.

В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов – веществ, «ответственных» за возникновение положительно окрашенных ощущений (недаром эти вещества называют «веществами удовольствия»). Люди с этим нарушением подсознательно постоянно ищут способ компенсировать недостаток эндорфинов, поэтому алкоголь, курение да и наркотики могут представлять для них особую привлекательность. В этом случае даже единственная проба того или иного одурманивающего вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. По некоторым данным, у 70% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, может быть обнаружено такое нарушение (в скобках заметим, оно не является специфическим и может стать причиной любых других форм отклоняющегося поведения, не только химической зависимости). И всё же, если в роду у ребенка были люди, страдающие алкоголизмом, родителям нужно быть чрезвычайно внимательными. Опасность знакомства с алкоголем для такого ребенка многократно возрастает. Необходимо с раннего возраста учить его иным – не наносящим ущерба здоровью – способам регуляции своего состояния. Особое значение здесь приобретают занятия спортом, закаливание, повышающие общий тонус организма и стимулирующие образование эндорфинов (эффект хорошего настроения после спортивных занятий, наверное, ощущали все).

К биологическим факторам риска раннего привыкания к алкоголю и курению относят также и различные нарушения пренатального (внутриутробного) и раннего постнатального (послеродового) развития ребенка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного, – все это может сыграть негативную роль в дальнейшем его развитии. Дело в том, что эти события так или иначе могут накладывать отпечаток на формирование организма, становясь причиной функциональных нарушений. Последние, в свою очередь, способствуют возникновению ощущения физиологического дискомфорта (в различной степени выраженного), и, став взрослым, человек может использовать химические стимуляторы для его компенсации.

Особо опасны нарушения формирования нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня минимальные мозговые дисфункции (ММД) могут быть определены почти у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста. Беда в том, что признаки наличия ММД у ребенка часто носят смазанный, неявный характер. Мало кто из родителей по собственной инициативе обращается к невропатологу из-за того, что малыш плаксив, с трудом засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т.д. Обычно эти «недостатки» взрослые пытаются преодолеть с помощью воспитательных мер. Между тем дети с ММД нуждаются в помощи специалиста – своевременно оказанная, она очень часто полностью устраняет проблему. Напротив, без квалифицированного вмешательства ММД способны стать причиной школьной неуспеваемости, агрессивного поведения. Дети с ММД испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния, а значит, у них велик риск раннего приобщения к алкоголю, наркотикам.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые **характерологические особенности** ребенка. В данном случае речь идет об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Она не является признаком патологии, но требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к алкоголю и даже наркотикам. Так, в зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Для них характерны быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, повышенная утом-

ляемость даже при не очень сложной работе. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем и приобщаются к курению. Причем именно возникающий при этом эффект измененного состояния для них чрезвычайно привлекателен.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является стремление постоянно быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они были «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют. Поэтому такие дети могут пробовать алкоголь и курить даже не потому, что им это нравится, а чтобы выделиться, подчеркнуть свою непохожесть, «взрослость». При этом они любят преувеличить собственную «испорченность», похвалиться своей «бывалостью». Кстати, дети с истероидными чертами очень подвержены внешнему влиянию, поэтому легко соглашаются на предложение выпить или закурить, лишь бы не выгядеть в глазах компании «маленьким», «смешным».

Говоря о биологических и психологических особенностях, подчеркнем, что они могут лишь *потенциально увеличить риск приобщения к алкоголю и курению*. Реализуется или нет эта предрасположенность – зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если взрослые сумеют научить мальчика или девочку регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет разнообразных источников, не разрушающих их физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать: алкогольный и никотиновый соблазн им не будет страшен.

Но спровоцировать раннее знакомство с алкоголем или начало курения могут и **особенности семейного воспитания**. Бытует расхожее мнение о том, что риск появления пагубных привычек выше у детей из неполных семей, где есть только мама (реже – отец). На самом деле состав семьи играет не такую уж и большую роль (как показывают исследования, среди тех, кто уже в младшем школьном возрасте получил опыт использования алкоголя, практически поровну детей из полных и неполных семей). Гораздо большее значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг другу.

Очень опасно (и не только в плане приобретения возможного «алкогольного» знакомства или опыта курения) воспитание

по типу *гипоопеки*, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными самим себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями (когда, к примеру, гораздо привлекательнее становится общение с собутыльниками, чем с собственным ребенком), и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но, увы, гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная – загруженность родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью в будний день выкраивается каких-нибудь 15 минут перед сном. Остальная часть вечера уходит на то, чтобы накормить ребенка, проследить за чистотой его одежды и т.п. Тут уж не до разговоров по душам... В подобном режиме живет большинство из нас – найти подходящую для выполнения родительских обязанностей работу не всегда возможно (просто потому, что тогда покачнется материальный фундамент семьи). Получается, что наши дети обречены на роль «заложников улицы», или все же есть выход?.. Одну из моих коллег, работающую на трех работах и успевающую в промежутках писать интересные книги, часто спрашивают: «Как вам удалось воспитать такого замечательного сына?» Молодой человек, в отличие от многих своих сверстников, уже в школе занимается наукой, ездит в экспедиции, умный и интересный собеседник. Секрет воспитания оказался весьма прост: с раннего детства у мальчика не было «пустого» времени, он занимался в разных кружках, секциях, мог выбирать себе любые занятия, условие было одно – он не должен был бездельничать. Согласитесь, организовать таким образом времяпрепровождение своего ребенка по силам многим. К тому же нужно понимать, что успех воспитания зависит не только и столько от количества времени, проведенного с ребенком, но и прежде всего от качества общения. Пример жизни родителей, их привычки, взгляды гораздо больше влияют на ребенка, чем самые продолжительные поучающие беседы. В конце концов воспитывает и полоска света, которая даже поздней ночью пробивается из-за двери рабочего кабинета отца!

Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – *гиперопека*. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к по-

стоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили.

Есть такое выражение: «Все мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом оттуда, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к алкогольному и никотиновому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия. Родителям стоит задуматься, какие привычки формируются у ребенка в их семье.

Курильщики поневоле

Курильщиками поневоле можно назвать тех, кому приходится ежедневно находиться рядом с курящим человеком более часа. Иными словами, если в семье хотя бы один из домочадцев – поклонник табака, то всех других тоже можно смело причислять к многочисленной армии курильщиков, правда пассивных. Нужны доказательства? Пожалуйста.

При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008 г никотина и другие вещества сгорания (табачные смолы, углекислый газ, сероводород и т.д.). Никотин – сильнейший нервный яд. Про судьбу бедной лошади, погибающей от капли этого вещества, известно всем. А вот о том, что для человека смертельной дозой является 0,08 г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах), знают немногие. Понятно, что далеко не весь дым поступает в легкие. Курильщику достается около 25% этого «дымного букета». Приблизительно 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в легкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищен сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя. Таким образом, не разделяя увлечение табаком, они вынуждены разделять все его опасные последствия. Особенно грустной эта арифметика становится тогда, когда речь идет о детях.

Дело в том, что в организме взрослого человека уже сформированы механизмы, позволяющие за счет работы печени, почек, легких по возможности быстро освобождаться от токсических веществ или переводить их в менее токсичные. В организме ребенка такие механизмы только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, ал-

лергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих. Предрасположенность к гастриту, язве желудка, нарушения работы сердечно-сосудистой системы... список печальных последствий курения можно продолжать. А кто из курящих взрослых задумывался над тем, что плохой сон, раздражительность, плаксивость, трудности в школе их ребенка являются «ответом» на действие табачного дыма? Тут волей-неволей приходится соглашаться с утверждением: «Хочешь иметь здорового ребенка – не кури!»

Мы отдаем себе отчет в том, что вряд ли все курящие родители, прочитав этот призыв, тут же откажутся от своей пагубной привычки (хотя, надеемся, задумаются), и все же предлагаем обсудить рекомендации специалистов-врачей и педагогов, следование которым в той или иной мере поможет снизить вредное воздействие табачного дыма.

Во-первых, в семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребенка. Ребенок не должен находиться в комнате, где клубится сигаретный дым! Лучше, если родители вообще откажутся от курения на территории квартиры, приспособив для этого балкон или подъездный коридор. Значительно снизится «эффект защиты», если курить взрослые будут на кухне, у себя в спальне: в этом случае табачный дым будет распространяться по всей квартире.

Во-вторых, квартиру нужно регулярно проветривать, причем делать это часто. Дело в том, что если в помещении 100 кв. м (квартиры большинства из нас значительно меньше) в течение двух часов выкуривается 6 сигарет, то концентрация токсических веществ достигает предельно допустимой нормы и становится опасной для здоровья. Так что боязнь сквозняков в этом случае неоправданна – свежий воздух в квартире необходим!

В-третьих, нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма. Даже небольшие его концентрации, незаметные для курильщика, способны стать причиной нарушения сна, головной боли, быстрой утомляемости ребенка. Если у ребенка есть предрасположенность к аллергии, табачный запах способен ее спровоцировать. Наибольшая концентрация запаха – в одежде курящего человека. Поэтому проследите за тем, чтобы одежда ребенка находилась в отдельном шкафу и не соприкасалась с одеждой взрослых.

Запах может накапливаться и в мебели. Причем еще раз повторим, этот запах может и не ощущаться, однако действие его при этом будет вполне определенным. Поэтому не следует пренебрегать частыми уборками с использованием пылесоса. Особое

внимание при этом нужно уделить постели ребенка – дивану или кровати, где он спит, подушке.

В-четвертых, следует научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей. Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребенок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты, из лифта и т.д.), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии. Родителям нужно заранее обсудить с сыном или дочерью, что именно они могут сказать, обращаясь к взрослым с просьбой не курить. Чтобы это не превращалось в скучные нравоучения, попробуйте придумать с ребенком и разыграть при помощи кукол небольшой спектакль или ролевою игру. Приведем пример организации такого действия.

Как организовать ролевою игру

При организации такой игры нужно соблюдать определенные правила. Сюжет для инсценировки должен быть актуален для ребенка – обыгрывается та ситуация, в которой он реально может оказаться. Однако тут не стоит и пользоваться прямыми аналогиями – включать в сценарий спектакля знакомых ребенка или его самого, обращаться к тем событиям, которые уже происходили. Подобная «лобовая» атака снижает интерес ребенка к игре, сужает поле для фантазирования. Вместо этого обратитесь к персонажам, хорошо знакомым и популярным у ребенка, – героям книг, детских фильмов.

Прежде всего вместе с ребенком нужно обговорить сюжет спектакля (где происходят события, какие персонажи участвуют), распределить роли (понятно, что роль «сомнительного» персонажа должен взять на себя взрослый), выбрать куклы, с помощью которых «актеры» будут играть. Кстати, а для чего нужны куклы? Чем уж так хорош жанр «кукольного» спектакля? Дело в том, что, играя за куклу, ребенок оказывается более раскрепощенным, он меньше боится поступить «неправильно», «ошибиться» – у него есть возможность «спрятаться» за своего персонажа.

Перед началом инсценировки ребенку нужно задать несколько вопросов: «Как ты думаешь, как поведет в этой ситуации твой герой?», «Сможет ли он отказаться от сомнительного предложения, легко ли ему будет это сделать?». Затем ситуация обыгрывается. Не следует слишком затягивать инсценировку – она может продолжаться 5–10 минут. При этом персонаж взрослого может какое-то время настаивать на своем предложении, выдвигая те

или иные аргументы, однако закончиться спектакль должен обязательно отказом персонажа, которого исполняет ребенок.

После спектакля нужно обязательно обсудить с ребенком выбранную им схему поведения для своего персонажа: насколько убедительным было его поведение, какой еще вариант отказа можно было использовать.

В-пятых, пожалуй, самое сложное. **Следует объяснить ребенку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.** Как это сделать? Тут можно сказать, что у каждого из людей – взрослых и детей – есть свои привычки, хорошие и не очень. Формируются они очень быстро, а вот избавиться от них не так-то просто (хорошо бы сослаться на опыт самого ребенка – наверняка ему уже приходилось бороться с какой-то из своих привычек). Человек, пробуя курить, совсем не задумывается над тем, что сможет очень быстро к этому привыкнуть. Поэтому – стоит ли пробовать?

Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребенка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают быстрее вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность – и тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным. Ну а если ребенок мечтает о спортивных рекордах, занимается в спортивной секции, расскажите, что еще ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

В ходе такого разговора очень важно соблюсти правило «золотой середины». С одной стороны, нельзя преуменьшать опасность курения, его негативного влияния на здоровье. Ребенок должен **быть убежден**: это опасно. С другой стороны, излишнее сгущение красок может вызвать у ребенка очень сильный страх за своего курящего родственника. Нам известен случай, когда понадобилась помощь опытного психолога, для того чтобы избавить восьмилетнюю девочку от невротической реакции, вызванной опасением за здоровье своего отца. Узнав в школе об ужасных последствиях курения (учительница из лучших побуждений ярко живописала их), девочка стала впадать в истерику всякий раз, когда видела отца с сигаретой, а потом и когда просто чувствовала запах дыма – в доме, на улице... Поэтому, объясняя негативные последствия курения, прежде всего обращайтесь внимание мальчика или девочки на тот вред, которое курение может нанести их орга-

низму (понятно, что у ребенка при этом не должно сложиться впечатление, что курение для взрослых неопасно).

Принято считать, что риск раннего знакомства ребенка с сигаретой в семьях курильщиков значительно выше, чем в семьях некурящих. Мы не будем спорить с тем, что пример родителей способен сыграть значительную провоцирующую роль. Ведь в этом случае курение для ребенка – не просто символ взрослости, самостоятельности, это то, что может (по мнению ребенка) сделать его похожим на любимого взрослого. Кстати, и сигареты в доме курящих найти ребенку проще, да и, наблюдая за взрослыми, он уж теоретически освоил технику. Вот почему по статистике 65% курящих подростков в возрасте 14–15 лет – из семей, где кто-то из родителей тоже курит.

Но нельзя считать, что ребенок курящих «обречен» на курение. Каждый из нас знает такие примеры: родители курят, а уже ставший взрослым юноша или девушка – нет. Только добиться такого результата можно лишь при одном условии: **если родители – мудрые воспитатели и помогут сыну или дочери находить иные способы удовлетворения любознательности, потребности в самоутверждении и признании окружающими, т.е. научат их интересно жить.** В этом случае дымящаяся сигарета уже не будет иметь для ребенка какой-то привлекательности, она ему станет просто не нужна. Кстати, все вышесказанное в полной мере касается и семей некурящих, ведь отсутствие вредной привычки у родителей вовсе не гарантирует иммунитета к курению у ребенка.

И напоследок...

Рекомендации тем родителям, которые всё же решат во имя здоровья ребенка и собственного здоровья отказаться от весьма (согласитесь) сомнительного удовольствия.

- Если вы решили бросить курить сразу, выберите подходящее время. Психологи считают, что легче «начинать новую жизнь» в новой обстановке, когда вы куда-то выезжаете – в отпуск или хотя бы на выходные.

- Некоторые предпочитают бросать курить постепенно, сводя к минимуму число выкуриваемых сигарет. Этот способ имеет свои положительные стороны (нет давления данного себе запрета на курение), однако растягивать слишком сильно этот период тоже не стоит – максимально он может занимать 1 месяц.

- Бросив курить, человек в течение некоторого времени будет испытывать неприятные физиологические ощущения –

ловную боль, раздражительность, колебания настроения и т.д. Это симптомы так называемой никотиновой абстиненции. Серьезной опасности для здоровья она не представляет – это организм перестраивается на новый, здоровый лад. Однако эти ощущения могут побудить человека вновь взяться за сигарету. Поэтому стоит заранее продумать, как сгладить переживания, – кому-то помогает жевательная резинка (есть специальная – для бросающих курить), кому-то леденцы. Можно обратиться за помощью к врачу – существуют специальные лекарства, снимающие неприятные симптомы никотиновой абстиненции.

Мы искренне желаем вам успеха. Бросить курить – замечательное решение!

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить

Надо сказать, вероятность возникновения такой ситуации довольно велика. Как показывают исследования, около 40% детей младшего школьного возраста имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. И это печально, потому что педагогически верное вмешательство взрослого способно значительно повлиять на дальнейшее развитие событий – предотвратить формирование вредной привычки. А каким должно быть это вмешательство?

Прежде всего поговорите с ребенком (этот разговор ни в коем случае не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь – обвинения прокурора). Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребенком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли вообще он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент – ребенок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдает отчета, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Помогите сыну или дочери поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происшедшему, пусть их сделает сам ребенок. Попробуйте воспользоваться приемом *активного слушания*, который рекомендует известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер. Секрет активного слушания заключается

в том, чтобы «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначая, называя его чувства. Выглядеть такой диалог может следующим образом:

—Почему ты согласился вместе с Сашей закурить?

—Не знаю...

—Ты не можешь понять, что случилось.

—Он хвастался, что он – взрослый, а я - трус.

—Тебе стало обидно. И т.д.

Обратите внимание, взрослый в своих репликах просто по-новому формулирует ответ ребенка, находя слова для обозначения его состояния. Согласитесь, несколько необычный способ общения, чаще всего мы реагируем по-другому, стараясь сразу же делать свои оценки, давать советы, высказывать критические замечания (при этом далеко не всегда сдерживаемся в эмоциях). Почему прием активного слушания дает такой неожиданный действенный эффект? Дело в том, что «традиционные» способы реагирования, при всей их кажущейся обоснованности, имеют один общий недостаток – они оставляют ребенка наедине с его переживаниями, демонстрируют ему, что взрослого не интересуют его чувства. Напротив, активное слушание показывает, что мать или отец поняли внутреннюю ситуацию ребенка, готовы услышать о ней больше, принять ее.

Такое внимание и сочувствие взрослого производят совершенно особое впечатление на ребенка, и он уже с готовностью продолжает рассказывать о случившемся (надо сказать, прием активного слушания действен не только в ситуациях, связанных с курением, но и в других сложных для ребенка обстоятельствах – у автора накоплен довольно большой опыт, когда активное слушание помогло избежать, казалось, неминуемого конфликта или найти решение трудной проблемы).

Во время такой беседы важно соблюдать некоторые правила. Нужно непременно повернуться к ребенку лицом – ваши глаза должны быть на одном уровне. Дистанция между собеседниками тоже должна быть минимальной – сядьте рядом на диване, сдвиньте стулья, приблизьте ребенка.

Желательно, чтобы вопросы взрослого звучали в доверительной форме – как приглашение к разговору. Таким образом вы демонстрируете ребенку, что понимаете его чувства и состояние. (Вспомните, когда вас спрашивают: «Что случилось?», первая реакция – ответить: «Ничего!» А вот когда вам говорят сочувственно: «Что-то случилось...», гораздо легче начать рассказ о том, что волнует.)

И еще. В беседе очень важно «держать паузу». После каждой вашей реплики нужно дать ребенку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания. Поэтому не стоит спешить прерывать возникшую паузу. Выдержите ее и после ответа ребенка: может быть, он что-то еще добавит.

А какую информацию важно получить из разговора?

Как мы уже отмечали выше, взрослому следует разобраться в причинах, заставивших ребенка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение больше не повторялось. А причины могут быть разные – тут и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если...»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...

Обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери. Это поможет вам решить, как сделать сигареты недоступными для ребенка. Если это произошло дома, скажите ему, что он взял вещь, не принадлежащую ему, что само по себе плохо. Ведь таким образом нарушается главный закон жизни семьи – закон доверия. Что хорошего, если живущие в одном доме будут прятать вещи друг от друга? Если сигареты ребенку дал кто-то из сверстников (одноклассников, друзей по двору), объясните, что и в этом случае ребята взяли чужое (у отца, брата и т.д.).

Важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, чем опасно курение для их здоровья, реализации жизненных планов. Для этого попросите ребенка вспомнить о тех ощущениях, которые он испытал при курении. Обратите его внимание на неприятный характер этих ощущений (он может рассказывать о том, что его тошнило, кружилась голова, болели глаза от дыма, появился кашель и т.д.). Объясните, что это – явное доказательство того, что курение ему вредит. Разве он хочет испытывать такие ощущения постоянно?

Ребенок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите еще близких и авторитетных для ребенка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребенок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Вместе с ребенком обсудите, стоит ли и кому признаться в происшедшем (маме, папе, бабушке), попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.

Теперь вам нужно задать вопрос себе: а в чем ваша ошибка? Может быть, вы мало уделяете времени сыну или дочери, у них

слишком много свободного времени, не заполненного интересными делами? Возможно, ребенок переживает из-за своих неудач в школе и таким образом пытается самоутвердиться. А может быть, в доме малышу не очень уютно, он переживает из-за взаимоотношений взрослых. В определении причины лежит и рецепт ее исправления.

Обратите внимание на окружение ребенка – с кем он дружит, проводит свободное время. Совершенно проигрышным будет вариант с «запрещением дружбы», даже если друзья ребенка вам не нравятся и вы уверены в том, что именно благодаря этим ребятам ваш ребенок познакомился с курением. Даже если вам действительно удастся в директивном порядке прервать их отношения, ребенок надолго запомнит подобное вмешательство, и вряд ли стоит рассчитывать на ваши с ним доверительные отношения в дальнейшем. В этом случае гораздо более эффективной будет «здоровая конкуренция», которую вы, взрослый человек, вполне можете составить «неподходящей» компании. Если ребенку будет интереснее проводить время с вами, если у него не будет времени на безделье, он сумеет сам сделать правильный выбор. Кстати, часто ли ваш ребенок бывает там, где можно встретить новых друзей, – в кружке, в библиотеке, секции, на городских соревнованиях? Если нет, стоит задуматься, ведь общение со сверстниками необходимо, так позаботьтесь о том, чтобы оно было содержательным и полезным.

За праздничным столом

Что скрывать, использование алкогольных напитков (конечно, в определенных количествах и по определенным случаям) – давняя традиция, которую большинство из нас соблюдает. Спиртное – неременный атрибут праздничного стола. О пользе умеренного употребления некоторых алкогольных напитков говорят с самых серьезных научных трибун маститые медики. Мы не хотели бы останавливаться на обсуждении этой довольно неоднозначной темы. И даже не будем пытаться убедить своих читателей в необходимости вести абсолютно трезвый образ жизни. Цель наша – обсудить, как предотвратить знакомство ребенка с алкоголем.

Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребенок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга. Если к детскому курению

абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка.

По нашим данным, **около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.**

Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все приподнимается, чтобы соприкоснуться бокалами и... и в этот момент раздаётся тонкий ноющий голосок: «Мама, а я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!..» Кто-то снисходительно улыбается, кто-то пожимает плечами, но... довольно часто такая просьба удовлетворяется. Во-первых, у взрослых есть свои оправдания – мамы и папы могут считать, что, если ребенок попробует алкогольный напиток, он удовлетворит свое любопытство и алкоголь потеряет для него таинственную притягательность. Во-вторых..., родители нередко полагают, что осваивать традиции питья – их ритуальную сторону – следует с раннего возраста, поскольку это якобы поможет в дальнейшем предотвратить неумеренное потребление алкоголя.

Прежде всего важно понимать, что такие эксперименты далеко не столь «безобидны», как это может показаться кому-то из взрослых. На маленького ребенка даже небольшая, незначительная, с точки зрения взрослого человека, доза алкоголя способна оказать весьма неожиданное воздействие. Так, даже 15 г шампанского или сладкого вина (глоток!) нередко вызывает рвоту, тошноту, головную боль. Резкий запах спиртного действует в этом случае подобно нашатырному спирту, вызывая сужение периферических сосудов и как результат – сильное головокружение, может провоцироваться приступ, напоминающий астматический. Так что сомнений быть не может: даже «безобидные» дозы алкоголя – для детского организма физиологический стресс (хотя никаких видимых негативных реакций может не происходить).

Но, на наш взгляд, главная опасность таких экспериментов даже не «физиологическая», а скорее психологическая. **Дело в том, что в этом случае в сознании ребенка снимается внутреннее табу на использование алкоголя.** Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешенных, тем более если алкоголь использовался с позволения родителей.

Наставления взрослых – «не смей этого делать без спроса» – не будут иметь серьезного воздействия. С одной стороны, «приступ» первого любопытства прошел, но с другой – вероятность дальнейшего знакомства с алкогольными напитками не уменьшилась, а скорее всего возросла. Если раньше ребенка удерживал страх «первого шага» (любому из нас всегда страшно что-то делать впервые), то теперь этот страх снят – ребенок уже знает, что он может испытать, он просто повторит когда-то уже сделанное. Надо сказать, что провоцирующий эффект первой пробы сохраняется и в том случае, если ребенок испытал неприятные ощущения и утверждает, что все это ему совершенно не понравилось. По нашим данным, среди тех ребят, кто попробовал алкогольный напиток и оценил пробу как неприятную, 60% вскоре вновь повторяют ее. И вот эта повторная проба уже теряет свой «легальный характер», поскольку происходит не в присутствии родителей.

Отдельного обсуждения заслуживает эффект измененного состояния, возникающий при использовании алкоголя. Взрослым нужно помнить: состояние опьянения у 7–10-летнего ребенка может спровоцировать минимальное количество – глоток! – «некрепкого» алкогольного напитка. Чем это опасно? А тем, что ребенку оно может понравиться! При этом он даже не всегда способен отдавать отчет в собственных оценках ощущений. Ведь они могут напоминать мальчику или девочке... детские игры. Вспомните, как нравится малышам долго-долго кружиться, а потом, упав на пол или траву, закрыть глаза – то, что они испытывают в этот момент, так непохоже на обычное состояние! Использование алкоголя, таким образом, может восприниматься как продолжение такой игры. Кстати, французские психологи в связи с этим советуют родителям осторожнее относиться к традиционному виду «тетешканья» совсем маленьких – слишком сильному укачиванию: «тряске», кружению малыша, подбрасыванию его. Особую привлекательность подобные состояния имеют для тех детей, у которых есть проблемы со здоровьем, кто часто болеет, переживает физиологический дискомфорт.

Так что можно с уверенностью утверждать: ранний опыт использования алкогольных напитков – неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и способен в значительной степени спровоцировать «интерес» к алкоголю в дальнейшем. Мы настоятельно не советуем папам и мамам знакомить своих детей с алкоголем в младшем школьном возрасте.

В крайнем случае (когда ребенок проявляет слишком большую настойчивость) французский психолог Аммер рекомендует родителям разрешить лизнуть напиток. Это нельзя расценивать как приобщение к культуре питья в полной мере (у ребенка не возникает ощущения, что он «пил» напиток), но этого количества достаточно для того, чтобы ребенок удовлетворил любопытство и понял, что здесь «нет ничего особенного».

Итак, сделаем выводы:

- **не стоит давать ребенку пробовать алкогольный напиток (вино, шампанское, пиво);**
- **ни в коем случае нельзя давать ребенку пробовать крепкие алкогольные напитки.**

А стоит ли приглашать ребенка за стол, где распиваются алкогольные напитки? Понятно, что было бы жестоко делать сына или дочь изгоями на семейных праздниках, сажая их отдельно от гостей. К тому же праздники, отмечаемые за столом, могут дать очень полезный опыт ребенку. Если у вас дома собираются интересные собеседники, то для ребенка праздник становится своеобразной школой ораторского искусства. Праздничный стол – это и способ закрепить на практике навыки этикета, умения управляться со столовыми приборами. В конце концов это позволяет ребенку прикоснуться к миру взрослых, ощутить себя равным.

Конечно, ребенок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребенку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать пока нельзя, так как это помешает ему вырасти, стать сильным и т.д.

За столом обязательно должен быть любимый напиток ребенка. Кстати, психологи рекомендуют родителям использовать следующий прием. Мама или папа может попросить ребенка налить им «его» сока или морса и в тот момент, когда все остальные поднимают бокалы со спиртным, «разделить компанию» с сыном или дочерью. Только делать это нужно естественно, так, чтобы ни у кого не возникло сомнения в том, что вам действительно захотелось сока.

Благодаря такому приему у ребенка не будет формироваться представление об алкогольных напитках как символе взрослости и не возникнет ощущение собственной «неполноценности» («всем можно, а мне нельзя»). Ведь взрослый открыто предпочитает «его» напиток алкоголю. А значит, ничего особенного в алкогольных напитках нет.

Другое дело, что совместные праздники с участием ребенка ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения (да еще близкий, знакомый) - совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки, особенно если этот взрослый – отец или мать. Ребенку трудно понять, что же происходит с дядей Мишей, тетей Светой, папой и т.д. После таких сцен он испытывает растерянность, не зная, как теперь вести себя с этим взрослым, авторитет которого, как правило, падает. Кстати, это первое разочарование в конкретном взрослом человеке может быть перенесено на всех взрослых в целом. Поэтому, если вы не уверены в том, как будут развиваться события за столом, стоит подумать, а делать ли ребенка участником застолья. Во всяком случае постарайтесь, чтобы ребенок ушел из-за стола до того, как кто-то из взрослых окажется в «сомнительном» состоянии. И обязательно строго контролируйте свое состояние, не стоит «расслабляться» на глазах у ребенка.

Что нужно сказать ребенку, если он все же стал свидетелем нежелательной сцены? Объясните ему, что взрослый очень плохо чувствует себя. Кстати, тут можно назвать и причину «плохого самочувствия», еще раз подчеркнув опасность использования алкоголя. Над взрослым не нужно смеяться, но не стоит и поддерживать с ним разговор, даже если он сам обращается с какими-то вопросами. Лучше уйти из комнаты, для того чтобы другие взрослые могли помочь «заболевшему».

Дети «трудных» родителей

Теперь наш разговор – о детях, живущих в семье, где кто-то из взрослых злоупотребляет алкоголем. Таким мальчикам и девочкам приходится ежедневно сталкиваться с большим количеством проблем, порой слишком тяжелых для них.

Для семьи, где кто-то из взрослых злоупотребляет алкоголем, характерны размытость, нечеткость границ норм поведения. Поскольку вся жизнь такой семьи неупорядоченна, непредсказуема, то дети часто не знают, какие их чувства, переживания, поступки являются «нормальными», а какие – нет, поэтому им сложно ориентироваться в окружающем мире, они испытывают сложности в социальной адаптации. Ребенок видит много такого, что содержит в себе противоречивый смысл. Так, трезвый отец может быть ласковым, заботливым, нежным, пьяный же становится резким, грубым, даже жестоким. Маленький человек, не может осознать причину такого противоречия и в результате

перестает доверять своим чувствам и оценкам. Итогом бывает формирование неадекватной самооценки – завышенной или заниженной, что в значительной степени затрудняет общение ребенка с людьми и миром, заставляет скрывать свои проблемы.

Отрицание. Нередко взрослые и дети, пытаясь скрыть от окружающих происходящее в семье, начинают играть в игру «У нас все хорошо». Дети боятся говорить о своих бедах (это стыдно, они считают, что таким образом предадут дорогого им человека), становятся замкнутыми. За пределами семьи ребенок постоянно ждет «разоблачения», когда окружающие догадаются о происходящем с его родителями, и заранее готов к насмешкам, издевкам. А это способствует появлению агрессивности, жестокости, обиды на весь мир.

Непредсказуемость действий. В семье часто нарушаются планы, ребенок привыкает ждать от жизни неприятных сюрпризов – неизвестно, будет ли спокойный вечер или... Поэтому у мальчика или девочки может быть затруднено формирование очень полезного для успешной социальной адаптации навыка – умения планировать дела на день, на неделю, а потом и на более длительный период. Есть большой риск того, что ребенок вырастет своего рода «перекати-полем» – человеком, не способным распоряжаться своей судьбой, идущим на поводу у событий.

Что можно посоветовать в этой ситуации? Очень важно минимизировать (по возможности) присутствие ребенка во время сцен пьянства – постарайтесь сделать так, чтобы ребенок меньше видел своих папу или маму в состоянии алкогольного опьянения. Особенно травматичны для него сцены конфликтов, поэтому, как это ни трудно, сдержитесь, дождитесь, когда ребенка не будет поблизости, и только тогда выплескивайте эмоции.

Очень важно сохранить уверенность ребенка в родительской любви. Даже если поведение родителей кажется странным, неприятным, все равно ребенок должен знать: он самый дорогой для родителей человек. Нередко один из супругов, безуспешно пытающийся справиться с болезнью мужа или жены, в сердцах бросает: «Твой отец тебя совсем не любит», «Забросил нас совсем наш папенька» и т.д. Как бы ни было трудно и обидно взрослому, нужно понимать: такие фразы совершенно недопустимы. Для сознания маленького человека подобная жестокая «правда» слишком тяжела.

В семье, где-то кто-то страдает алкоголизмом, частенько наблюдается так называемый синдром «созависимого поведения». Заключается он в том, что жизнь семьи начинается «вертеться» ис-

ключительно вокруг больного. Темы разговоров остальных членов семьи волей-неволей оказываются связанными с болезнью, каждый из родственников (часто даже неосознанно) планирует свою жизнь только с «поправкой» на поклонника зеленого змия. Такое поведение, утверждают психологи, не только неэффективно, но и опасно (недаром многие методики лечения алкоголизма предполагают обязательное участие в процессе реабилитации родственников больного – их избавляют от синдрома созависимости, так как этот синдром в конечном счете способен поддерживать болезнь).

Алкоголик сделал свой выбор, но у всех остальных его родственников – своя собственная жизнь, и она не должна приноситься в жертву болезни. Особенно это касается ребенка – его нельзя лишать того, что есть у других детей. Театр, кружки, занятия в секциях – все это в определенной степени компенсирует психологические проблемы, возникающие в семье, помогает сформировать навыки эффективной социальной адаптации, дает опыт успешного решения собственных проблем, позволяет самоутвердиться.

Опыт позитивной социальной активности имеет для ребенка чрезвычайно важное значение еще и потому, что для него риск возникновения пагубного пристрастия к алкоголю оказывается весьма высоким (об этом мы уже говорили выше). Но хотим подчеркнуть: **ребенок из алкогольной семьи не обречен на алкоголизм!** Мудрое поведение взрослых, внимание к ребенку, организация его жизни таким образом, чтобы в ней было место радости, успеху, победам, – весьма эффективная профилактика болезни!

Бывает так, что в алкогольной семье один из взрослых (чаще всего это жена, уставшая от проблем, связанных с алкоголизмом мужа) делает сына или дочь поверенным своих забот, трудностей – их общение приобретает товарищеский характер. Мать рассказывает ребенку о своих огорчениях, обидах и т.д. Понять женщину можно – она нуждается в сочувствии, ждет помощи и поддержки. Но нужно ли взваливать на плечи ребенка такой груз? Роль «товарища» матери, безусловно, льстит сыну или дочери, они охотно начинают игру во взрослых. Однако при этом ребенок теряет очень важное ощущение собственной защищенности (теперь он вынужден выступать в роли защитника!), которое в полной мере должен испытать человек в детстве. Это ощущение потом, во взрослой жизни, становится фундаментом, на котором строится наша уверенность в собственных силах, вера в

себя. Слишком быстрое взросление ребенка приводит к тому, что он не получает крайне важного с психологической точки зрения опыта, поэтому, став взрослым, он может испытывать чувство обделенности, обиды, строить свои взаимоотношения с окружающими слишком жестко, не признавая компромиссов и не пытаясь понять другого.

Поэтому, как бы трудно ни приходилось взрослому, не стоит делить груз забот и ответственности с ребенком. Он еще мал для того, чтобы быть поддержкой матери или отцу.

Еще раз повторим: жизнь в семье с человеком, страдающим пристрастием к алкоголю, – тяжелое испытание для ребенка. Но если взрослые решили, несмотря ни на что, сохранить семью, попытайтесь совместно преодолеть болезнь, им необходимо сделать все, чтобы не испортить будущее своего ребенка, помочь ему научиться успешно решать свои проблемы, не прибегая к алкоголю. Ребенок должен чувствовать себя защищенным, быть уверенным в родительской любви и заботе.

Что нужно рассказать и чему научить ребенка, для того чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркотизма должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Важность и значение его очевидны. Культура здоровья – один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. А как культура здоровья связана с педагогической профилактикой наркотизма?

О том, что одурманивающие вещества опасны для здоровья, знает практически любой человек – и взрослый, и не очень взрослый. Но мало кого это знание удерживает от опыта их потребления. С помощью алкоголя, никотина, а то и наркотиков человек пытается решать свои проблемы, избавляться от непри-

ятных переживаний, получать «удовольствие», становится «своим» в компании и т.д. И тут перед ним возникает выбор (кстати, ситуация выбора может до конца самим человеком и не осознаваться) между различными ценностями – здоровьем и социальным признанием, психологическим комфортом и реализацией потребности в новых ощущениях и т.п. К сожалению, весьма часто в такой ситуации выбора здоровье оказывается на втором месте, тем более что «расплата» – в виде различных функциональных нарушений – наступает не сразу, а спустя какое-то время. Далек не каждый взрослый способен прогнозировать последствия своих поступков на длительную перспективу, отказываясь от сиюминутного «удовольствия». Для ребенка или подростка это оказывается еще более сложной задачей.

Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья – уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Но как объяснить это ребенку и, главное, как научить его бережно относиться к своему здоровью? Надо сказать, это весьма непростая воспитательная задача, решение которой требует от родителей немалой выдержки, терпения и... фантазии. Да, да, ведь восприятие здоровья ребенком в значительной степени отличается от такового у взрослого. «Здоровое» состояние (если, конечно, ребенок не имеет каких-либо серьезных нарушений в работе организма) естественно для мальчика или девочки, это то, что дано им от рождения. У детей нет того опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых и который сам по себе может заставить заниматься спортом, ограничивать себя в еде, соблюдать режим и т.п.

А раз так, то традиционные наставления пап и мам: «Нужно заботиться о здоровье, иначе заболеешь» – не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой взрослого, ребенок до конца эмоционально не воспринимает ее. Даже предложение вспомнить (в воспитательных целях) о том, как было плохо во время гриппа, простуды и т.п., в этом случае нецелесообразно. Как показывают исследования психологов, негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами (необходимость лежать в постели, ограничения в общении со сверстниками, «невкусные» лекарства, а то и «больные» уколы). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничение свободы.

Малоэффективна в этом случае и аргументация, связанная с будущей перспективой: «делай то-то и то-то, для того чтобы стать большим, быстрее вырасти, стать сильным». Как уже говорилось, способность к прогнозированию у детей только формируется, поэтому ребенку непросто заставить себя что-либо делать сейчас ради того, чтобы в будущем (через год, два и т.д. – для ребенка это «далекое далеко») получить положительный результат. Принцип «здесь и сейчас» ближе ребенку. Но в чем же тогда заключается решение проблемы?

Мы рекомендуем превратить процесс воспитания ценности здоровья в **увлекательную** игру. Игра – наиболее действенный для дошкольника и младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся общаться друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы и т.д. Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные со здоровым образом жизни. Вариантов тут множество – предложить сыну или дочери проводить зарядку для своего младшего брата, вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, отправиться в путешествие «за здоровьем» в... ванну и т.д. Эффект таких нехитрых приемов оказывается удивительным – то, чего родителям не удавалось добиться ежедневными напоминаниями и нотациями, легко достигается в игре. Кстати, в игре ребенок может освоить и правила осторожного поведения в отношении одурманивающих веществ. Попробуйте разыграть вместе с сыном или дочерью маленькие кукольные спектакли, где один из героев должен отказаться от сомнительного предложения – попробовать незнакомое вещество, пойти куда-то с незнакомым человеком и т.д. Умение говорить «нет», правильно вести себя в ситуации, связанной с возможностью приобщения к одурманивающим веществам, – важное условие эффективной семейной профилактики.

Игровая форма поможет вам объяснить ребенку, почему и чем опасны одурманивающие вещества. Прекрасный пример – рассказ А.П. Чехова «Алеша». Маленький мальчик, тайком стянувший со стола отца сигары, со скукой слушает его поучения о том, как опасно курить. Но вот потерявший всякую надежду на понимание отец рассказывает сыну немудреную сказку о короле, потерявшем сына из-за курения. И вдруг видит на щеках мальчика слезы – растроганный сын бросается на шею отцу и обещает больше никогда не курить.

А почему дети или подростки начинают использовать одурманивающие вещества? Мы уже называли тут и любопытство, и

желание новых, еще не испытанных ощущений, и стремление стать в компании своим, потребность завоевать авторитет среди сверстников и т.д. А это значит, что второй важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы **помочь ребенку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам.** Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-либо значение и привлекательность для ребенка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счет собственных усилий, умений.

Поэтому родителям нужно учиться создавать условия для реализации потребности ребенка в новом, неизвестном (удовлетворение любопытства), потребности в общении и признании сверстников, а также потребности в удовольствии от собственных усилий.

Любопытство, желание испытать неизвестные ощущения («интересно узнать, что же это такое») являются наиболее распространенными мотивами знакомства детей младшего школьного возраста с одурманивающими веществами. Если жизнь ребенка монотонна, если в ней мало ярких, интересных событий, а потребность в новом не насыщается, для мальчика или девочки оказывается весьма привлекательной любая, даже опасная, «новизна», способная внести в скучные будни разнообразие, а ее критическая оценка с точки зрения опасности для здоровья начинает играть второстепенную роль. Где же выход? Ответ прост: обеспечить насыщение потребности в новом из социально ценных источников. Мы имеем в виду книги, друзей, кино и театр, походы и экскурсии, занятия в кружках... Понятно, что все это требует от взрослого времени – он должен показать ребенку привлекательность этих источников. Однако тут размышления о нехватке времени и необходимости его экономить вряд ли уместны. Ведь если в семье возникнет проблема, связанная с наркотизацией ребенка, времени взрослым на ее решение придется тратить значительно больше.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребенка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И ре-

цепт тут тот же: сделать жизнь ребенка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

А почему так важно научить ребенка реализовать потребность в удовольствии за счет собственных усилий? Потому что это единственная альтернатива другому опасному способу получения приятных ощущений – за счет наркотизации. Один из французских писателей говорил: «На дно бокала с вином нас толкают наши несчастья». Исследования психологов подтверждают: возможность развития зависимости от одурманивающих веществ у людей, чувствующих себя «несчастливыми», испытывающих неудовлетворенность от жизни, гораздо больше, чем у тех, кто ощущает себя счастливым.

Давно известно: невозможно сделать ребенка счастливым, удовлетворяя его желания, но можно добиться этого, если научить его самого реализовывать свои потребности. Секрет воспитания здесь заключается в правильном соотношении задач и требований, которые предъявляются ребенку, с его возможностями. Если взрослые предъявляют ребенку посильные для него требования, ребенок, выполнив их, сможет испытать чувство удовлетворения, успешности. Понятно, что в каждом возрасте масштаб задач меняется. Так, для трехлетнего малыша победа – это зашнурованные самостоятельно, без помощи мамы, ботинки, для 6–7-летнего – решенная задачка по математике, а для подростка 13–14 лет – выигранный конкурс или соревнование.

Если же требования взрослых не соответствуют возможностям ребенка, ни о каком опыте получения удовольствия от собственных усилий речи быть не может. Причем тут одинаково плохо и когда требования завышены, и когда они явно меньше, чем возможности ребенка. Если то, что требуется от мальчика или девочки, слишком для них трудно, накапливается опыт неуспешноеTM, формируется чувство собственной неполноценности или малоценности. Не случайно среди тех, кто рано обращается к алкоголю, курению, начинает использовать наркотики, так много тех, кто имеет проблемы с учебой, вызывает нарекания учителей. Таким образом «неудачники» пытаются найти источник приятных ощущений. Вместе с тем, если ребенку все дается легко, ему не нужно «выкладываться», чтобы выполнить требования родителей, учителей, успех для него не будет источником положительных эмоций – ведь ему не приходилось затрачивать

собственные усилия, преодолевать себя. Вот почему взрослым нужно крайне внимательно отнестись к оценке возможностей и способностей сына или дочери и в соответствии с этим уже выстраивать собственную воспитательную политику. В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком малого от того, кто не хочет». Такое правило стоит взять на вооружение и родителям.

Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Десять советов родителям

Совет 1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

Совет 2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

Совет 3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

Совет 4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение

Совет 5. Укрепляете в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Совет 6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него _ проблемами.

Совет 7. Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.

Совет 8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин – яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Совет 9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников использующими алкоголь или курящими.

Совет 10. Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.

Содержание

Трудная тема.....	3
Подводные рифы возраста.....	4
Особенные дети.....	7
Курильщики поневоле.....	11
Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить..	16
За праздничным столом.....	19
Дети «трудных» родителей.....	23
Что нужно рассказать и чему научить ребенка, для того чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами.....	26
Десять советов родителям.....	31

Научно-популярное издание

Александра Германовна Макеева, канд. биол. наук

**Как уберечь ребенка от курения и
знакомства с алкоголем**

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.000241.01.02 от
21.01.2002 г. сроком до 21.01.2003 г.

Редактор *И.Н. Баженова*
Внешнее оформление *Е. Вельчинского*
Компьютерная верстка *Л.А. Орешкиной*
Технический редактор *М.В. Плешакова*
Корректор *В.С. Антонова*

Подписано в печать 11.12.02. Формат 60 x 84 1/16.
Гарнитура NewBaskenilleC. Печать офсетная.
Бумага офсетная № 1. Печ. л. 2,0. Тираж 3000 экз.
Зак. №653г

ИД № 00096 от 27 августа 1999 г. ООО
«Издательский центр «Вентана-Графф»
127422, Москва, Тимирязевская ул., д. 1, корп. 3
Тел./факс: (095) 211-15-74, 211-21-56

Отпечатано с готовых диапозитов
в типографии ФГУП «НИИ «Геодезия»
г. Красноармейск Московской области