

## Семья и здоровый образ жизни



В настоящее время в обществе устоялось мнение, что на семейном уровне беседы о здоровом образе жизни нужно начинать в подростковом возрасте. Сколько матерей и отцов впоследствии кусали локти из-за того, что оказались в плену этого стереотипа. Разговаривать с ребенком следует гораздо раньше! Хотя, конечно, в каждом возрасте есть свои поводы для бесед на эту тему.

Итак, начнем с самого раннего возраста ребенка — 4—6 лет. В это время у него активно формируются взгляды на многие взрослые проблемы. Пусть не всегда ребенок может дать им правильное толкование, но этот период оказывает важное влияние на решения, которые будут приниматься в последующие годы. В

этом возрасте дети стремятся узнавать и запоминать правила поведения, стараются, глядя на родителей и других авторитетных для них взрослых людей, понять, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже достаточно большие, чтобы понимать — курение для них плохо, но еще не готовы к восприятию сложных данных о вреде алкоголя, табака, наркотиках.

Что можно и весьма желательно предпринять в данный период? Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы. Формирование положительного мнения о полезных продуктах и напитках в дальнейшем позволит критически отнестись к «вредным».

Постарайтесь, несмотря на загруженность на работе и иные дела, выделить регулярное время, когда вы можете все внимание уделить вашему ребенку. Сядьте с ним рядом и поиграйте. В доброжелательной форме узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым родители создают прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение более сложных проблем в грядущие годы. Занимаясь с ребенком, исподволь прививайте понимание таких принципов, как играть честно, делиться игрушками и говорить правду. Это изначально задаст рамки взаимоотношений: ребенок будет знать, какого рода поведения вы от него ожидаете.

Поощряйте вашего ребенка следовать советам мамы и папы, не стесняться задавать вопросы, если он чего-то не понимает. Никогда нельзя отмахиваться от просьбы что-либо разъяснить, переносить более обстоятельную беседу по важной для сына или дочери теме на «потом».

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

Гораздо более серьезные беседы можно вести с детьми 7—9 лет. В этом возрасте они обычно демонстрируют 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 курение, алкоголь мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию или даже привести к смерти. Разъясните понятие привыкания: что употребление табака, алкоголя может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Хвалите ваших детей за уход за своим телом, за отказ от того, что может навредить. Только не переходите на систему поощрения, ребенок все это делает ради самого себя и он это должен отчетливо понимать.

Ребенок должен понимать, чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и психоактивные вещества (никотин, алкоголь и др.).

Поскольку в этом возрасте дети часто болеют, это повод познакомить сына или дочь с тем, что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но окажутся вредными при неправильном употреблении. Вывод: нужно держаться подальше от неизвестного вещества.

Даже если у вас в семье никто не употребляет алкоголь, это не значит, что о нем не стоит говорить с ребенком. Активно продолжайте формировать такие черты характера, которые в будущем выступят в качестве факторов защиты от употребления алкоголя, наркотиков, а именно уверенность в себе, ответственность за свое поведение, умение общаться, умение управлять своими эмоциями и т.д.

В возрасте 10—12 лет с ребенком уже можно обсуждать тему, почему некоторых людей привлекают психоактивные вещества. В это время крайне важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Ребенок покидает свое узкое и всячески защищающее его окружение и вступает в более многочисленную и более разобщенную толпу сверстников. Старшие дети могут пытаться познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и другими психоактивными веществами. Исследования показывают, чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем. К такому повороту событий

ребенка надо готовить: ему надо рассказать, как действовать. Лучше всего отрепетировать возможные сценарии, в которых друзья предлагают ПАВ. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» — вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста. Может, для подростка такие ответы выглядят наивными, но в десять лет они вполне подходящие.

Что еще нужно знать в этом возрасте? Следует разъяснить сыну или дочери механизм воздействия алкоголя, табака и других ПАВ на организм. Не стоит скрывать, что существует опасность наступления комы или смертельной передозировки — этим все зачастую и заканчивается. Рассказать, как и почему может возникать привыкание к ПАВ и как они могут приводить к потере контроля над своими поступками. Отдельно остановиться на причинах, почему ПАВ особенно опасны для растущего организма, как они влияют на внешность — в это время дети начинают обращать повышенное внимание на то, как они выглядят.

Не нужно замыкаться только на частных проблемах. Ребенок уже в состоянии уяснить, что алкоголь и другие ПАВ создают трудности не только для тех, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом. Тем более, и в школе учителя тоже говорят об этом. Обсудите, как реклама, музыкальные и телепередачи бомбардируют идеями, будто употребление алкоголя, табака и других веществ выглядит шиком. Постарайтесь, чтобы ребенок самостоятельно сделал правильные выводы. Похвалите за то, что он способен отделять мифы от реальности, мыслить самостоятельно.

Особое внимание уделите окружению ребенка. Если его друзья употребляют ПАВ, то велика вероятность того, что и он их попробует. Лучше всего познакомиться с друзьями ваших детей, узнать, где и как они проводят время, чем им нравится заниматься. Если их досуг занят полезными вещами: чтение, спорт, музыка, художественное творчество или углубленное изучение каких-то предметов, то это большая гарантия того, что ничто плохое вашему ребенку не угрожает. Естественно, нужно, чтобы и у вашего ребенка появилось увлечение, пусть, даже это связано с расходами.

Познакомьтесь ближе с родителями друзей вашего ребенка. Это обычно происходит если не во дворе, то на родительском собрании, при подготовке к дням рождения детей и в других случаях — повод всегда можно найти. Вместе легче будет следить за настроениями в детской среде, узнавать об интересах и трудностях.

Поддерживайте социально приемлемые увлечения вашего ребенка (спорт, танцы, пение и др.). Помогите определиться с выбором интересов. Одним из защитных факторов от употребления алкоголя, наркотиков является занятость ребенка, организованность свободного времени, досуга. Пожалуй, период 13-15 лет — самый трудный. Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников, и их привлекают риск и опасности. Хотя они и в самом деле часто не воспринимают речи родителей, борясь за свою независимость, но нуждаются в поддержке и искреннем участии больше, чем когда-либо.

Что можно взять на вооружение в ненавязчивых беседах о психоактивных веществах? Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и других психоактивных веществ. Например: курение приводит к появлению плохого запаха изо рта, влияет на цвет кожи, способствует появлению прыщей на лице. В то же самое время необходимо обсудить и долговременные последствия употребления ПАВ.

На фоне первых размышлений о будущей профессии, сфокусируйте внимание подростка на том, что несформированность важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретаются в юности, усложнит и обеднит его взрослую жизнь.

Оставшийся до совершеннолетия период, когда ваш ребенок еще способен с должным вниманием отнестись к советам родителей, — это 15-17 лет. Конечно, в дальнейшем рекомендации отца или матери также большинством востребованы, но внимать вам будет уже не наивный ребенок, а взрослый самостоятельный человек, решающее слово уже останется за ним.

Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание, что их замечают и высоко ценят взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие. В этот период подростки ценят, что к ним относятся как к взрослым людям, ценят доверие, искренность со стороны взрослых. В родителях хотят видеть в первую очередь друга, который принимает его таким, какой он есть.

В заключение хотелось бы привести несколько рекомендаций родителям:

1. Учитесь слышать, слушать и понимать своего ребенка, понимать его потребности, нужды, призывы о помощи. Если ребенок не может позвать вас на помощь словами, он делает это своим поведением. Наблюдайте за ним! Любое изменение в поведении может говорить об изменении внутреннего состояния ребенка.
2. Искренне интересуйтесь своим ребенком, его окружением, интересами и его проблемами.
3. Больше общайтесь со своим ребенком, вместе активно проводите время (санки, коньки, лыжи,

- путешествия, театры, экскурсии и т.п.). Стройте доверительные, теплые отношения.
4. Будьте последовательны в своих требованиях, воспитательных позициях.
  5. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть.

