ЧОМУ ПІДЛІТКИ ПОЧИНАЮТЬ ПАЛИТИ, ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ?

Результати обслідувань учнів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення:

1. Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.

2. Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.

3. Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.

4. Вплив авторитетної для підлітка людини.

5. Прагнення забутися, розслабитися, зняти напруг, неприємні відчуття.

6. Прагнення демонстративного протесту.

ЧИ ВАРТО ОБГОВОРЮВАТИ З ДИТИНОЮ ПРОБЛЕМУ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ЯКЩО ВОНИ Є У БАТЬКІВ?

Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:

1) батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь;

2) батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо. Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.

Що ж допоможе дитині протистояти біді? - внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети; - любов до батьків, бажання бути поряд з ними; - можливість активної участі в суспільному житті (відвідування гуртків, спортивних секцій); - визнання і заохочування з боку оточуючих.

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО ДИТИНА ЩОСЬ ВЖИВАЄ?

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Батьки мають обов'язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:

- раптова зміна друзів;

- різке погіршення поведінки;

- зміна у харчуванні, смакових звичках;

- різкі зміни настрою;

- повна втрата попередніх інтересів;

- раптові порушення координації рухів;

- часте згадування наркотиків, алкоголю під час жартів та розмов;

- на фоні повного здоров'я

- розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.

Бути уважним до дитини - це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому. Це значить - любити і підтримувати її.

ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І ДОРОСЛИМИ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ПЕРІОД:

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його.

2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу.

3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.

4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком.

5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть розвитку контакту: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.

6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний як особистість.

7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти і викликати довіру в нього.

8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.