

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКА: КАК БОРОТЬСЯ?

Сигареты и алкоголь — один из главных страхов родителей подростков и поводов для семейных скандалов. Что делать, если в кармане ребенка вдруг обнаружилась пачка сигарет или после дня рождения друга он пришел домой нетрезвым? Стоит ли сажать юного курильщика под домашний арест или переводить в новую школу? На эти и многие другие вопросы для вас ответила психолог-консультант, специалист центра «Архитектура будущего» Александра Чернышева.

— Интерес ребенка к курению и алкоголю – это естественно или показатель неправильного воспитания?

— Он совершенно естественный, как и все, что связано со взрослостью. Тем более что в отношении алкоголя и курения дети постоянно слышат: «Вот будешь взрослым...», «Только взрослые могут» и т.д. Это вызывает естественный интерес, даже если сами родители не курят и не пьют.

— Как стоит вести себя родителям: никогда не курить и не пить при детях или, если сам куришь, не требовать от детей соблюдения здорового образа жизни?

— Во-первых, не стоит делить мир на черное и белое. Дети все равно видят курящих и пьющих взрослых: на домашних праздниках, по телевизору, на улице и других публичных местах, поэтому отрицать существование алкоголя и курения – бессмысленно. Другое дело, что родители в состоянии алкогольного опьянения, – не лучшее зрелище не только для ребенка, но и для окружающих взрослых.

В любом случае, даже если вы сами курите, стоит разговаривать с детьми о вреде сигарет и алкоголя. По статистике, далеко не во всех случаях родительское курение и распитие алкогольных напитков (речь идет даже не об алкоголизме, а в целом об употреблении) переходит к детям. Абсолютно все дети знают, курят их родители или нет, даже если взрослый тщательно скрывает этот факт. Но закурят сами дети или нет – зависит от воспитания и среды. Поэтому в любом случае стоит разговаривать, а также предлагать альтернативные способы развлечения и времяпрепровождения.

— Как разговаривать с ребенком, если сам куришь?

— Можно честно сказать, что не можете бросить, что бросить не так и просто — проще не начинать, чем бороться с уже сложившейся привычкой. Если вы действительно готовы и хотите бросить, то можно об этом ребенку сказать. Но если не готовы, то врать не стоит, поскольку ничем хорошим вранье не закончится.

— Есть ли возрастные различия в проявлении интереса к вредным привычкам?

— Этот интерес может проявляться в совершенно разном возрасте. У самых маленьких проявляется в «курении» палочкой от Чупа-чупса или трубочкой от сока. Это самый простой случай. Родителю достаточно просто сказать, что ему неприятна такая игра и предложить альтернативу.

Часто встречается выраженный интерес в 10-12 лет, когда дети начинают пересмеиваться и шутить на тему сигарет, алкоголя и наркотиков. Это тоже нормально и естественно. В этой ситуации нужно рассказывать ребенку, что вы чувствуете, когда ребенок так себя ведет, говорить и обсуждать эту тему. Точно не стоит кричать и хвататься за голову, потому что интерес, скорее, познавательный. Детям хочется казаться взрослее.

— В чем кроется причина подросткового курения и распития алкогольных напитков?

— Желание выглядеть круто. Часто такое случается, когда ребенок не может показать, что он успешен в чем-то другом. Также если в компании, в которую он входит или хочет войти, курение и алкоголь приняты и являются показателем «класса», то шансов, что подросток откажется от курения, практически нет. В этой ситуации вредных привычек можно избежать, только поменяв компанию или взращивая уверенность.

Пробуют практически все дети. Вспомните себя в этом возрасте... Если ребенок пробует, это не так страшно и не обязательно перерастет в привычку и зависимость. Это возраст проб и проверки себя. Вопрос в продолжении. Если хочется уберечь ребенка, то в его окружении (и в том числе, дружеском) должна быть установка на здоровый образ жизни, увлечение спортом. И, конечно, важно воспитывать у ребенка собственное мнение и независимость, чтобы он мог сказать компании, что ему не нравится и ему не по пути с вредными привычками.

— Как это сделать?

— Этим надо заниматься гораздо раньше, до появления интереса к курению и подросткового периода: формировать адекватную самооценку, уверенность в себе и собственное мнение. Я понимаю, что рекомендация очень избитая, но только она и работает. Если я не уверен в себе, то я пойду за компанией, которая кажется мне классной, потому что я тоже стану классным. Если я могу привлечь внимание чем-то другим: игрой на гитаре, брейк-дансом или начитанностью, то высоки шансы, что мне ничего больше не понадобится, чтобы показать, что я тоже молодец.

Что же делать, если ребенок уже в подростковом возрасте и интерес уже есть? Прежде всего, разговаривать с ним о том, зачем ему эти вредные привычки, что он «получает» от них, предлагать другие варианты и совместно договариваться о правилах поведения.

— Если я уже поймала ребенка на курении и поняла, что оно — результат влияния компании, изолировать ли его от этой компании?

— Переводить в другую школу, изолировать от компании в этот момент уже бессмысленно. Если ребенка от дома до дома не возит водитель, а на уроках с ним не сидит телохранитель, то шансов уследить нет никаких. Мы вновь возвращаемся к проблеме доверия и контроля, которая всегда появляется у родителей подростков. Выход один — обсуждать и разговаривать, но быть готовым к тому, что подросток может выбрать другое мнение. К сожалению, с этим вы ничего сделать не сможете. До 14 лет вы можете жестко пресечь любые поползновения, лишиться карманных денег, но со старшими подростками эта тактика, скорее всего, провалится.

У родителей нет волшебной кнопки, которая избавляла бы от всех проблем и вредных привычек. Более того, 14-15 лет — тот возраст, в котором ребенок, всегда негативно относившийся к курению, вдруг может резко изменить мнение. Разговаривайте, разговаривайте и разговаривайте, задавайте вопрос, зачем ему это нужно. Высокий шанс услышать что-то про самооценку и уверенность в себе. Не этими же словами, но смысл высказываний будет таким.

— Имеет смысл отвести на тренинг или консультацию по уверенности в себе?

— Да, можно попробовать. К сожалению, это не панацея, как и все другие методы. Вопрос вредных привычек – один из самых актуальных в подростковом возрасте, поскольку это период проб и проверки себя.

Будем честными. Практически все через это проходили в той или иной мере. Самое главное – сохранить контакт с ребенком, чтобы на ваш честный вопрос он был готов дать честный ответ. Это уже половина дела, потому что дальше открывается пространство для дискуссии.

— Если я уверена, что ребенок пьет или курит, но поймать его не могу. Стоит ли играть в следователя и пытаться прижать его к стенке?

— Что вы получите, прижав его к стенке?

— Страх, агрессию и потерю доверия.

— Вот, вы сами ответили на свой вопрос. Скажу крамольную мысль, но если ребенок делает это так, что к нему нельзя «прикопаться», то он уже достаточно взрослый и самостоятельный, чтобы с ним разговаривать на равных. Не махнуть рукой: «Пусть делает, что хочет», а прийти и честно сказать: «Я подозреваю то и то. Не знаю, как ты это делаешь. Но надо ли оно тебе?». И рассказать о последствиях.

— Есть традиционный метод борьбы с курением и алкоголем, когда ребенка заставляют выкурить пачку за раз или пить до полного изнеможения...

— А еще можно пороть... Два прекрасных метода из одной области воспитания. Если цель унижить близкого и родного человека, надавить или продемонстрировать собственную силу, то существует много способов: ходить строем, водить за ручку, наказывать за все. Но доверия от этого больше не станет, а протестное поведение может расцвести пышным цветом. Ребенок может придумать настолько огромное количество способов мести родителям, что мало не покажется никому.

— Можно ли надеяться, что интерес к алкоголю и курению утихнет сам собой, если не поднимать эту тему?

— Можно, надеяться всегда можно. Но все еще лучше разговаривать. Когда мы делаем вид, что ничего не происходит, и зарываем голову в песок, проблема не решается, а фальшь и натянутость подростки очень хорошо чувствуют. Однажды «плотина» все равно прорвется: может, у родителя закончится ресурс делать вид, что все в порядке (а это всегда приводит к очень эмоциональным реакциям). Возможно, у ребенка создается впечатление, что родителей все устраивает и можно делать, что хочется... В любом случае, вряд ли результат будет таким, какой хочется взрослым.

— Если в семье есть плохая наследственность по алкоголю, и есть опасение, что ребенок пойдет чужой дорогой?

— Стоит говорить об этом, рассказывать о своих переживаниях, но не в формате: «Ты возьмешь от родителя или родственника худшее», — поскольку ребенок в курсе ситуации и, наверняка, боится что-то плохое унаследовать. Не нагнетайте обстановку и не пророчьте ребенку алкоголическое будущее. В его жизни, наверняка, найдутся добрые люди, готовые сделать это без вас.

Кроме того, в психологии есть такое понятие – самосбывающиеся предсказания, когда мы решили, что все сложится определенным образом, мы подсознательно начинаем стремиться к этому будущему. Решили, что день будет плохим — подсознательно сделаете все, чтобы он оправдал ваши надежды. Решили, что ребенок – будущий алкоголик, — вы «докапаете» ему мозг до стадии, когда он решит вас не разочаровывать.

— Несколько слов на прощание всем детям и родителям...

— Самое важное в отношениях – общаться, общаться и еще раз общаться, а также не допускать потери доверия. Именно неформальное общение: не про оценки, учебу, ошибки ребенка и про грязную посуду, а просто живое человеческое общение.

Не так давно читала статью по исследованию, в котором спрашивали подростков о том, с кем и о чем в семье они бы хотели поговорить. Затем этот же вопрос задавали родителям. Выяснилось, что в современном мире мы разговариваем с подростком в день около 10-11 минут, 90% из которых тратится на вопросы о делах в школе, что задано, что сделано, ссоры из-за быта. Разговоров по душам практически нет. При этом, чем больше мы общаемся, обсуждаем важные темы, тем ближе мы к ребенку и тем быстрее и четче мы понимаем, что с ним происходит. Это помогает избежать множества проблем и трудностей, особенно в отношении подростков. Давайте будем беречь друг друга и помнить, что при наличии поддержки и доверия справиться можно со всем!

<https://incamp.ru/blog/vrednye-privychki-u-podrostka-kak-borotsya/>

<https://kreativcentr.ru/programs/teenager/742-vrednye-privychki-u-podrostkov.html>