

## Як говорити з дитиною про шкідливі звички

Уявлення про шкоду паління, алкоголю, наркотиків та ігроманії слід прищеплювати у молодшій школі

Чи не зарано - говорити з дитиною, яка навчається у початковій школі, про наслідки тютюнопаління, пияцтва, пристрасті до азартних ігор і наркоманії? Виявляється, у молодшій школі - саме час. За даними “Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин” (2019 рік), 13,4% підлітків вперше спробували алкоголь у 10-річному віці та раніше. А 10,2% молодих юнаків і дівчат вперше спробували сигарету теж у молодшій школі! Крім того, 13% підлітків зізналися, що вперше спробували маріхуану, коли їм ще не виповнилося 13 років!

З другого боку, до третього-четвертого класу діти вже мають добре уявлення про структуру суспільства, гроші, основи здоров'я і водночас найбільш відкриті для виховного впливу батьків та вчителів. Пізніше, після досягнення 12-13 років, школярі почнуть піддавати все сумніву і навіть бунтувати проти батьківського авторитету. А от нині ще не пізно вкласти у мозок дитини корисні для неї переконання щодо алкоголю, тютюну, наркотиків та азартних ігор. Як же говорити з дітьми про шкідливі звички?

**Чесно відповідайте дитині на всі запитання про шкідливі звички**

Спеціально заводити виховну розмову не варто. Дитина гралася собі, а ви її садите і починаєте розповідати про шкоду наркотиків... Краще скористатися ситуаціями, які нам підкидає життя, і пояснювати їх дитині. Головне, аби вона відчувала, що може запитати вас про що завгодно й отримати чесну відповідь.

Приміром, зустріли ви з дочкою по дорозі зі школи молодого хлопця, в якому ви запідозрили наркомана “під впливом”. Відповідаючи на запитання дитини: “А чому той дядя так дивно поводиться?”, - поясніть, що він, можливо, п'яний або вжив наркотик. “Ці речовини отруюють мозок і впливають на рівновагу й здатність рухатися. А ще людині “під впливом” може щось привидітися, і вона може зашкодити собі або іншим людям. Тому дітям до людей у такому стані краще не наближатися”.

На запитання молодшого школяра, чому чи навіщо люди вживають алкоголь чи наркотики, краще відповісти: “Починають вживати з цікавості та з дурості. Алкоголь і наркотики викликають залежність. Коли спробував цю отруту хоч раз, то дуже хочеться ще. Виходить, людина сама себе труїть, а кинути вживати не може. Через деякий час вона починає хворіти й помирає”.

**Розповідаючи дітям про шкідливі звички, зважайте на їхній вік і розвиток**

Говорячи про шкідливі звички, не перегинайте палицю: ваша дитина ще така маленька! Занадто залякувати її не треба. Водночас не приховуйте від них тієї правди життя, яку вона і без ваших пояснень бачить на вулицях рідного міста. Зберігайте здоровий баланс! Ось мінімум уявлень, які мають засвоїти про шкідливі звички молодші школярі:

- Алкоголь, наркотики, сигарети та азартні ігри не зроблять тебе дорослішим!
- Шкідливі звички не вирішують жодних проблем, а тільки збільшують їх кількість.
- Алкоголь, тютюн і наркотики вбивають мозкові клітини - вони буквально роблять людину дурнішою!

- Алкоголь, наркотики та ігроманія позбавляють людину всього, що вона надбала: грошей, квартири, машини. Людина втрачає родину, роботу, родичам за неї дуже соромно.
- Алкоголь і наркотики псуєть зовнішність людини. (Можна погуглити й показати дитині обличчя наркоманів “до і після”.)
- Нікотин, який міститься в тютюні, - це справжня отрута. Тому від тютюну в людей хворіють легені, жовтіють зуби. Багато курців помирають від хвороб легенів.
- Шкідливі звички штовхають до небезпечних вчинків; пияки, наркомани та ігромани часто порушують закон (крадуть, грабують і навіть можуть убити), аби дістати гроші на задоволення звички.
- Шлях до будь-якої шкідливої звички починається зі слова “спробувати”. Тому навіть з цікавості не можна пробувати! Якщо дуже цікаво - подивися в Інтернеті, що алкоголь, наркотики, нікотин чи азартні ігри роблять з людьми!
- Не піддавайся на умовляння “спробувати”. Людина, яка тобі це пропонує, бажає тобі поганого! До того ж шкідлива звичка - це не круто! Круто і сміливо - відмовитися від цигарки, таблетки або чарки.

Добирайте аргументи, які вплинуть саме на вашу дитину

Цю історію розповіла мама підлітка. Її син, знудьгувавшись удома на карантині, вирушив у вільне плавання Інтернетом і набрів на спільноту аматорів покеру. Там хлопчик вирішив більше дізнатися про цю гру.

Про це розповів мамі він сам. Хлопчик вирішив “поплакатися в жилетку”, що його надзвичайно грубо відшили зі спільноти.

Жінка, щиро не знаючи, як реагувати на факт, що її дитина зацікавилася азартною грою, звернула увагу: син не бачив у своїй зацікавленості покером нічого поганого. Тому вирішила прокоментувати натомість поведінку учасників спільноти та саму гру: “Воно й не дивно. Це гра, орієнтована на везіння і блеф. Більшість гравців - або професійні гравці, які заробляють на чужій дурості, або дурні, які мріють зірвати шалені гроші, а натомість їх видноють шахраї. Словом, там пасуться люди, схильні до ризику і, скажемо так, не дуже чемні”.

“Стривай-но, - щиро здивувався син. - Я думав, що покер - це інтелектуальна гра, як шахи? І що люди, які в нього грають, всі розумні, з освітою, виховані... Ну, як у старих фільмах про Джеймса Бонда...”

Жінці довелося пояснювати, що покер - гра на гроші. Там має значення не так стратегія, як везіння і вміння блефувати. Тож і приваблює він до себе людей, схильних до ризику. Запропонувала навіть прочитати пару оповідань Джека Лондона про те, як золотошукачі програвали намите упродовж літа золото за одну партію покеру...

“То це в покер грають у підпільних казино?!” - з огидою вигукнув хлопець, згадуючи підозрілі заклади із щільно заклеєними вітринами, біля яких товчуться “стрьомні” чоловіки. У романтизованому супершпигуном покері він розчарувався раз і назавжди.

Мама дала обережному від природи й не схильному до ризику синові саме ті факти про азартну гру, які на нього вплинули. Вона не стала читати лекції про шкідливість азартних ігор. Хлопчик достатньо знав сам, щоб дійти правильних висновків.

Якби розмова про азартні ігри відбувалася на кілька років раніше - з молодшим школярем, мама сказала б таке: “Покер - це гра на гроші. Уяви, якби ми з татом отримали зарплати й пішли на гральні автомати. Там все побудовано так, щоб люди спочатку трішечки вигравали, а потім програвали все, що в них є. Ми втратили б усі ці гроші за вечір. На що тоді жити?.. Родини людей, в яких хтось залежний від азартних ігор, часто просто голодують!”

**Як говорити про шкоду алкоголю, якщо самі іноді його вживаєте**

У благополучних родинх діти, як правило, вважають алкоголь рідкісною бридотою (як, приміром, сир з благородною пліснявою). У 7-10-річної дитини смакові рецептори ще недостатньо розвинені, тож для неї пиво просто дуже гірке, а вино - безнадійно зіпсований, смердючий виноградний сік. Тому (повторимося, у благополучних сім'ях) алкоголь потрапляє в ту ж категорію, що страви, які незрозуміло чому подобаються дорослим і категорично ні - дітям.

У цьому разі дитина більш-менш адекватно приймає пояснення батьків, що для неї будь-який алкоголь шкідливий. На тому, що для мами чи тата пів бокала вина за суботньою вечерею чи чайна ложка коньяку в каву - це дозволене задоволення, можна увагу і не акцентувати.

**Як критикувати куріння, якщо ви палите самі**

Дитина помічає, як батьки відкрито чи потайки від неї палять. Водночас з медіа вона чує про шкоду тютюнопаління. Що вона обере - відмову від цигарок чи приклад батьків? Якщо батьки ігноруватимуть цю тему, покаже лише час. А поки дитина не зробила вибір, то переживатиме тяжкий внутрішній конфлікт, - пояснює психолог Євгенія Лепешова.

На думку психолога, знайти здорове рішення допоможе щира розмова з батьками. Мати чи батько має чесно зізнатися дитині: “У мене не виходить кинути палити!”

Повірте, дитині потрібні не зразкові батьки, а люблячі та гідні довіри! Якщо ви скажете: “У юності спробува(в/ла), непомітно куріння перетворилося на звичку. Час від часу намагаюся відмовитися від сигарет - не виходить! Краще б я ніколи не почина(в/ла) палити”, - дитина отримає урок життя. І скоріше за все, буде прагнути не повторити вашої помилки.

