

Как говорить с детьми о вреде курения и алкоголя, если родители сами курят и выпивают?

«Я взрослый, мне можно, а тебе нет», – говорит отец своему сыну, которого застукал с сигаретой. Вряд ли, конечно, на такой аргумент ребенок скажет: «Ок, пап, я все понял. Больше не буду». Хотя нет, как раз-таки ответить так он может, но вот то, что он действительно перестанет курить, вызывает сомнения. Так как же родителям, у которых есть вредные привычки, объяснить детям, что алкоголь и сигареты вредны для здоровья? (Прим.ред.: в статье речь идет о людях, которые выпивают иногда – в праздники, изредка по выходным, а не про запойных алкоголиков).

Запреты неизбежны

Воспитывая ребенка, родители вынуждены говорить ему «нельзя». А запрет может вызвать у детей обиду и быть воспринят как отвержение. Устанавливая правила и запреты, важно не утонуть в чувстве вины и оставаться с ощущением родительской компетентности. Сохранять это ощущение мешают воспоминания о своих детских обидах на собственных родителей и взрослых, которые окружали. Важно принять как данность, что введение запретов неизбежно и что ребенок может обижаться. В зависимости от его особенностей – темперамента, стиля привязанности – он будет реагировать либо смирением, либо протестом.

С учетом того, что сигареты и алкоголь начинают привлекать детей ближе к подростковому возрасту, очевидно, какой реакции можно ожидать. Ведь это период, когда дети хотят уравнивать позиции, и в этом смысле алкоголь и сигареты становятся атрибутами «взрослости». У ребенка может возникнуть закономерный вопрос: «Почему родителям можно пить и курить, а мне нет?!». И здесь важно сказать, что детям сложно дается переживание опыта исключенности, то есть ситуаций, где так или иначе кто-то исключен: либо ты, либо кто-то другой. Но это необходимое условие для развития личности. А начинается все в детстве – ребенку важно пережить опыт исключенности из отношений родительской пары, где двое любят друг друга и любят ребенка. Но есть пространство спальни, то есть интимного пространства пары, где ребенку нет места. В дальнейшем именно этот опыт помогает радоваться чужому успеху или радоваться своему успеху без чувства вины, спокойно переживать ситуации, например, когда человек

опоздал на автобус, или не обижаться на друга, если он пошел в кино с кем-то из общих знакомых.

Как выстроить доверительные отношения с подростком

Знание родителя о том, что проживание опыта исключенности – это болезненно, но необходимо для развития личности, поможет родителям быть последовательными в установлении ограничений и терпеливо переносить атаки на «нельзя».

А если у родителя есть вредные привычки

Когда родитель сам, скорее, является анти-примером, но при этом запрещает ребенку пить и курить, не объясняя причин, ребенок может воспринять такую ситуацию как «дискриминацию прав и свобод». Какой будет реакция? Негативной, а усиливать ее будет желание сделать все наоборот. Конечно, большое значение имеет интонация, с которой озвучен запрет. Спокойное, уверенное, не истеричное и не тоталитарно-диктаторское «нельзя» легче принять, так как в этом случае обида на запрет не вызовет желания отомстить.

Если в семье присутствует культура уважения к законодательству, то можно сослаться на закон РФ. В противном случае этот вариант не работает. И тогда нужно искать другой способ донести «нельзя», избегая давления авторитетом. Дети лучше принимают запреты, когда родитель выступает «проигравшей» стороной. Например, можно рассказать о попытках бросить курить, которые не привели к успешному результату.

Как обходиться со словами «Но если тебе можно, почему мне нельзя?»

На самом деле, если ребенок вслух возражает: «Ты мне говоришь о вреде алкоголя и сигарет, а сам куришь и пьешь. То есть в этом ничего такого нет, и мне тоже можно», это в целом неплохо. Так как если он такой аргумент не высказывает, это не означает, что внутри себя он не ведет эти дебаты. Когда спор разворачивается снаружи, то можно рассказать о своем опыте и неудачных попытках отказаться от вредных привычек, опять же сославшись на закон РФ и требования, которые предъявляются к родителям

относительно заботы о ребенке, а также на собственную ценность благополучия ребенка.

Кроме того, ребенок и родитель не могут быть на равных – до определенного возраста отношения выстраиваются по иерархии. Кризис 3х лет ставит перед ребенком задачу принять разницу поколений и возрастные ограничения, а перед родителями – помочь ребенку принять ограничения. Родителям действительно можно больше, так как у них больше обязательств перед законом. И то, что допустимо для родителя, может быть недопустимым для подростка. Если говорить о вредных привычках, то их воздействие на организм взрослого менее токсично, чем на детский организм. И тогда запрет на алкоголь и никотин – это в большей степени забота, а не попытка «указать» на место в иерархии». И это тоже важно говорить детям.

Надо ли прятаться от детей, чтобы покурить или выпить?

«На тебя никогда нельзя положиться». Как разделить ответственность за воспитание детей?

Родители – взрослые люди, поэтому попытки «пить или курить тайком» могут быть восприняты ребенком как перевертыш в детско-родительских отношениях. Когда родители становятся детьми, они подвергают хрупкую детскую психику соблазну занять родительскую позицию по отношению к собственным родителям.

Если вы хотите оградить ребенка от табачного дыма и не хотите чтоб он наблюдал за вами в такие моменты, лучше прямо обозначить, что присутствие ребенка в такой ситуации невозможно

По возможности убедитесь, что ваш запрет не воспринят как отвержение. Хорошо, если такая договоренность станет правилом, которого придерживаются на постоянной основе, иначе у ребенка сложится впечатление, что его отсылают как неугодного.

С чего начать разговор?

Пытаясь донести информацию о вреде алкоголя и сигарет, важно подготовиться к «борьбе» в языковом поле: не переходить на крик,

аргументировать свою позицию, опираться на свои ценности, научные исследования и законодательство. Ребенок с более сильным, протестным характером, что в принципе неплохо, будет давить на несоответствие в родительском поведении, из-за чего у родителя может возникать ощущение, что ребенок ставит под сомнение авторитет и значимость родительской фигуры.

Как работает системная семейная психотерапия

Протестное поведение – это открытая конфронтация со стороны ребенка, сигнал, что ребенок еще не потерял надежду быть услышанным и понятым. То есть если родители терпеливо будут пытаться идти навстречу, то шансы прийти к диалогу сильно возрастают. Смирненное согласие еще не гарантирует внутреннее принятие правил

Начать можно с рассказа о том, как алкоголь и никотин влияют на мозговую и физическую активность, а также на эстетику. Можно самим посмотреть видео на эту тему и показать понравившиеся ролики ребенку. Вариант со звездочкой – сделать такое видео самому.

Подросткам важно донести информацию о зависимости, которую могут вызывать алкоголь, никотин и другие вещества. Рассказать о том, как эта зависимость может омрачать жизнь – помогут реальные примеры из жизни самих родителей и знакомых. Оптимальный вариант – если беседа пройдет не в формате лекции, а в формате диалога. Подросткам важно быть услышанными, поэтому можно попросить их рассказать о том, как бы они могли объяснить своим детям или аудитории, в чем вред употребления алкоголя и сигарет.