ВИРОБЛЕННЯ У ДИТИНИ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ ТА ПИЯЦТВА

Заборонений плід солодкий, це знає кожен. Діти в цьому сенсі «грішники» вдвічі. Вони допитливіші за нас, дорослих. Тому потрібно не забороняти куріння та вживання алкоголю, а пояснювати, переконувати простою, зрозумілою мовою, чому куріння та вживання алкоголю небажане для всіх людей взагалі та зовсім неприпустиме для слабкого організму дитини.

*Запрещать дурачєство єсть то же, что его поощрять...*

*Что запрєщено, того и хочется.*

*А.Радищев*

Мораль дітей така: в дитячому віці для них закон—думка батьків, для молодших школярів — думка вчителя, для підлітків — думка товаришів. Ось чому ефективно переконувати дітей у тому віці, коли батьки для них—закон, надалі ефективність таких бесід та лекцій буває мінімальною: підлітків, наприклад, зовсім не лякає «вбитий нікотином кінь» і тисячі шкідливих речовин, що містяться в сигаретах. Вони чудово знають про це і... курять.

Рефлекси, набуті в ранньому дитинстві, які підтримуються в майбутньому, залишаються на все життя.

Цей науково обґрунтований факт можете використати ви, батьки, для боротьби з курінням та пияцтвом.

Тактика проведення занять боротьби з курінням в сім'ях, де є курці, та в сім'ях, де ніхто не курить, неоднакова.

**І**. Розглянемо спочатку це питання щодо сім'ї, в якій цієї шкідливої звички немає ні в кого з її членів. Заняття з дитиною з вироблення в неї не­гативного ставлення до куріння зводиться, як уже було зазначено, до вироблення негативного рефлексу, і чим раніше ми почнемо виробляти цей рефлекс, тим міцнішим та дієвішим він буде. Гуляючи з дворічним малюком, доступною для його віку мовою слід розказати, вказуючи на курця, що куріння — погана звичка дорослого та підлітка: «Дядя курить, це погано, він захворіє...». Говорити з дитиною потрібно емоційно, переконливо, наголошуючи на словах «хворий», «погано».

Бажано бесідувати про шкідливість куріння кілька разів на місяць, підтримуючи у дитини негативний рефлекс. У 3 роки бесіда з нею може бути приблизно така: «Коли цей дядя, який курить, ще навчався в школі, йому погані хлопці дали сигарету він закурив, швидко звик і не може відвикнути. Це погано, у дяді буде слабке здоров'я...»

У 4 роки вже слід розказати дитині, що куріння— шкідлива звичка, від якої дуже складно відвикнути: це—хвороба, від якої дуже складно вилікуватись: «Шкода дядю: він не житиме довго. А наш тато — молодець, він сильний, вольовий, тому не курить і буде здоровим...». Три- чотирирічні діти після таких бесід ставлять безліч запитань: чому дядя робить погано, чому його не можуть вилікувати. Під час відповідей на ці запитання ви ще раз підкреслите, що лікарі, на жаль, не можуть вилікувати дядь і тьоть, які курять, а тому їм і доводиться робити «погано» —курити. Якби цим дядям і тьотям роз­казували, коли вони були маленькими, що куріння—це хвороба, від якої складно вилікуватись, то, можливо, вони не набули б цієї шкідливої звички. Кожного разу під час бесіди підкреслюйте: краще не починати курити. Після бесіди для збереження емоційної рівноваги дитини переведіть розмо­у на щось приємніше: завжди навколо вас літають зграйки горобців, ось і розкажіть малюку, які корисні, трудолюбиві наші горобці, поспостерігайте разом за їх поведінкою, погодуйте їх, а вони заспівають вам.

Не забувайте періодично підкріплювати негативний рефлекс, слід детальніше розкрити йому тему про шкідливість куріння та його наслідки.

Коли вік дитини наблизиться до шкільного (5—6років), потрібно сказати їй (не забувайте про дівчаток!), що потяг до куріння у різних людей неоднаковий, дітям із сімей, де курять батьки, курили їхні діди, достатньо «попробувати» покурити 1— 2 рази, і вони вже стануть курцями, звикнуть, «захворіють», а дітям із сімей, у яких ніхто не курить і не курив, можна попробувати 2—3 рази, і потім вони звикнуть до куріння.

Чому потрібно говорити їм це? Справа в тому, щояк би ми не переконували, не говорили з дитиною про шкідливість куріння, бажання попробувати у дітей велике, і багато хто з них робить це.

Підлітки, які курять, 10—12-річні курці нерідко є для дітей прикладом дорослості, а самі курці цього віку вважають себе майже героями. Тому, коли проходите з дитиною повз таких «героїв», потрібно сказати їй: «Поглянь: вони курять, вважають себе героями, а насправді вони слабаки — по­пробували курити і, не маючи сили волі, стали наркоманами, хворими...»

Скільки заперечень чуєш у відповідь: «Ні, Володя найсильніший, він усіх б'є ...». І треба бути підготовленим, вміти переконати дитину в протилежному.

П. Для дітей, у сім'ях яких курять один або обидва батьки, бесіди про шкідливість куріння повинні бути частішими, наполегливішими, переконливішими. Якщо в таких сім'ях не розпочати з раннього віку ви­робляти у дитини негативний рефлекс до куріння, вона з віком обов'язково куритиме, бо бесіди на цю тему в старшому віці марні. Ви повинні бути переконані й знати, що все те, про що ви говорите, — істина. А якщо це не так, то діти відчують у вашій розмові фальш, невпевненість у сказаному, і тоді бесіди з дитиною будуть марними.

В романі «Анна Кареніна» Л.Толстой писав: *«Притворство в чем бы то ни было может обмануть самого умного, самого проницательного человека, но самый ограниченный ребенок, как бы оно ни было искусно скрываемо, узнает его и отвернется».*

Батьки, які курять, під час розповіді про шкідливість куріння повинні вказувати на себе, розказуючи правду про те, як почали курити, як «захворіли», а тепер не можуть позбутись цієї звички.

Мама, яка не курить, бесідуючи з дитиною і вказуючи при цьому на батька-курця, може сказати малюку: «Мені шкода тата, він хворий і може довго не прожити...».

Уявляю, як протестують у душі курці, почувши: «хворий», «довго не прожити» і висувають свій довід на користь «невинності» куріння: «Той курив все життя і прожив 80 років». Можливо, але хіба неможливо припустити й інше: якби він не курив, то прожив би не 80 років, а значно більше — 100, а може й 120 років, людина може жити стільки. Чому таке можливо? Ми так влаштовані, що в статевій клітині, в ДНК, закодовано всі основні ознаки людини: колір очей, властивості характеру, конституційна особливість організму, довголіття, музичні здібності і т.д. Скільки у нас таких генів? Сотні тисяч. Кожній людині властиве щось своє — багато залежить від її спадковості. Але людина здатна навмисно шкодити собі—пити, курити. Ці шкідливі фактори не минають для потомства безслідно: вони «відкладаються» в генетичній, імунологічній пам'яті організму і, як правило, дитина вже народжується схильною до пияцтва та куріння.

Вироблення умовного рефлексу проти алкоголізму потрібно починати також з раннього віку. Коли зустрічаєте п'яного, бесідуйте з дитиною: «Як соромно, що люди іноді втрачають людське обличчя...»

Це — біда, це — хвороба, і маленька людина, якщо звернути на це її увагу, не тільки зрозуміє це лихо, а й на все життя запам'ятає, що ніколи людині не можна бути в такому стані, і за умови закріплення рефлексу (навіть якщо в сім'ї п'є батько) у майбутньому буде позитивний ефект. Не можна недооцінювати можливості три- чотирирічної особистості!

Методи, принципи і тактика вироблення негативного рефлексу до пияцтва такі самі, як у виробленні негативного рефлексу до куріння.

Неправильна мода, великий інтерес дітей до всього таємничого та забороненого, легка доступність тютюнової продукції навіть для дітей дошкільного віку—ось три кити, на яких тримається дитяче та юнацьке куріння. І хоча в нашій країні заборонено продаж цигарок та алкоголю неповнолітнім, їм не складно роздобути «куриво». Тому боротьбу з курінням та пияцтвом потрібно вести постійно та не покладаючи рук—забагато бід вони приносять суспільству, забираючи здоров'я як дорослих, так і дітей.

***Притча***

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин. Якось пройшов цією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той розголос і до Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі!? І захотів обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю у ченця, що в мене в руках—живе чи мертве. І якщо він скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертве — випущу його...». Запросив Мандарин ченця до себе в палац. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілось подивитись двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчи­нились — і до зали зайшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, Мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках —живе чи мертве?». Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках».

Отже, шановні батьки, все у ваших руках!