



НАРЪЧНИК НА РОДИТЕЛЯ

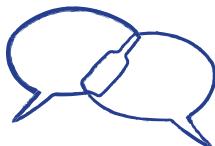
КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ,
ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?

1 ТРУДЕН ВЪПРОС, 10 ЛЕСНИ ОТГОВОРА

МАЛКИ РАЗГОВОРИ
НА ГОЛЕМИ ТЕМИ





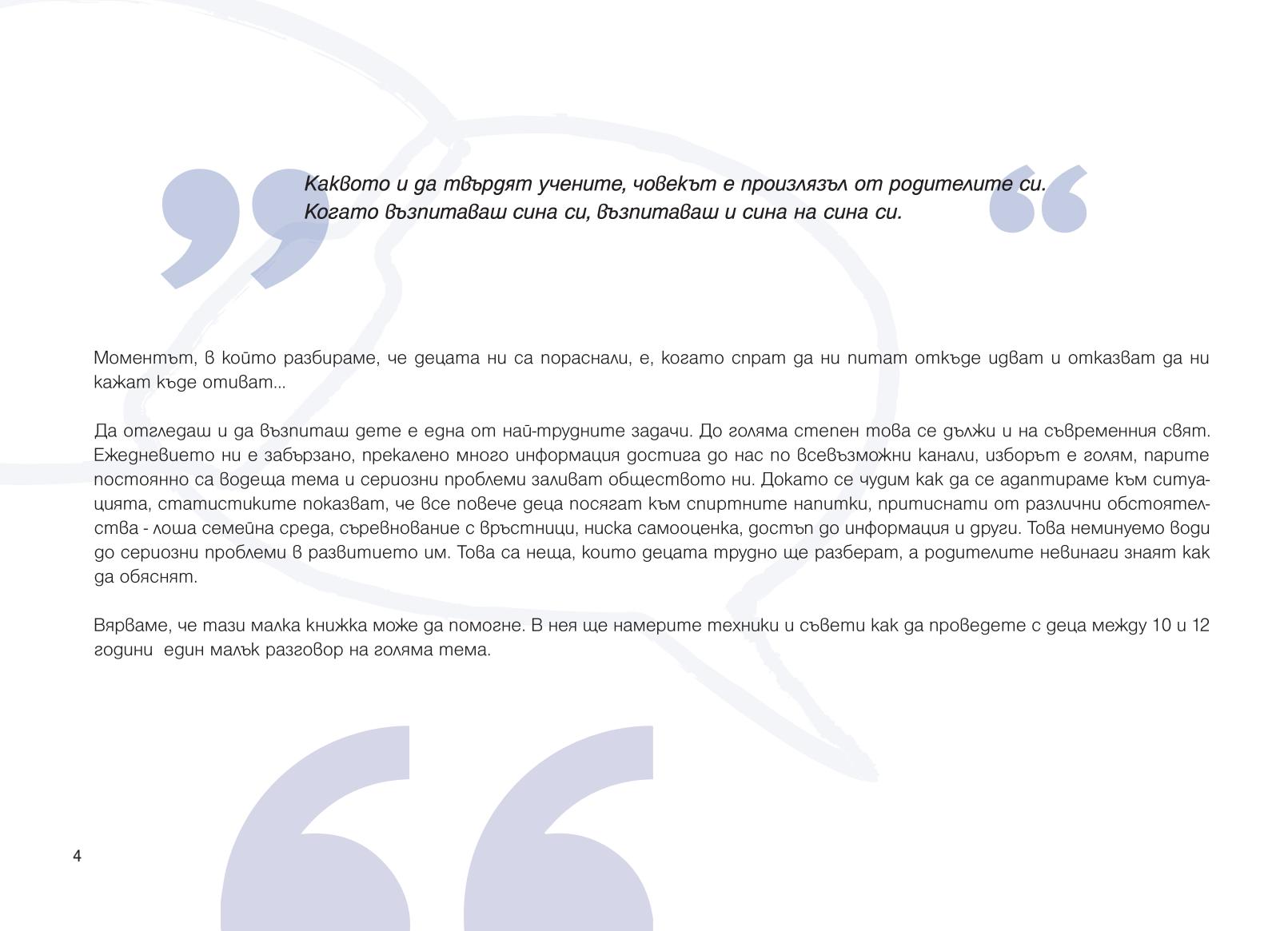


НАРЪЧНИК НА РОДИТЕЛЯ

КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ,
ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?

1 ТРУДЕН ВЪПРОС, 10 ЛЕСНИ ОТГОВОРА

МАЛКИ РАЗГОВОРИ
НА ГОЛЕМИ ТЕМИ



*Каквото и да твърдят учените, човекът е произлязъл от родителите си.
Когато възпитаваш сина си, възпитаваш и сина на сина си.*

Моментът, в който разбираме, че децата ни са пораснали, е, когато спрат да ни пинат откъде идвам и отказват да ни кажат къде отиват...

Да отгледаш и да възпиташ дете е една от най-трудните задачи. До голяма степен това се дължи и на съвременния свят. Ежедневието ни е забързано, прекалено много информация достига до нас по всевъзможни канали, изборът е голям, парите постоянно са водеща тема и сериозни проблеми заливат общество то ни. Докато се чудим как да се адаптираме към ситуацията, статистиките показват, че все повече деца посягат към спиртните напитки, притиснати от различни обстоятелства - лоша семейна среда, съребрение с връстници, ниска самооценка, достъп до информация и други. Това неминуемо води до сериозни проблеми в развитието им. Това са неща, които децата трудно ще разберат, а родителите навинаги знаят как да обяснят.

Вярваме, че тази малка книжка може да помогне. В нея ще намерите техники и съвети как да проведете с деца между 10 и 12 години един малък разговор на голяма тема.

КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ, ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?

„Ако искате детето Ви да е здраво стъпило на земята, трябва да му сложите малко отговорност върху плещите.“

1. Говорете с децата си навреме. Това време е сега.

Доказано е, че когато малките деца искат да разберат нещо, първо се обръщат към родителите си за информация. Станат ли обаче тийнейджъри, предпочитат да споделят и да научават неща от приятелите си, медиите и други източници извън семейството. Като родител имате невероятната възможност да говорите първи с детето си по темата и да го подгответе за света на големите, преди някой друг да е повлиял с чуждо мнение, грешни факти и истории без добавената стойност на Вашия морал и принципи. Сега е моментът да се възползвате и да говорите с малките ученици за всички теми, които вълнуват Вас или тях.

2. Как да започнете разговор за алкохола?

Обикновено си представяме, че когато децата се почувстват комфортно, сами ще дойдат при нас и ще ни дадат възможност да отговорим на Въпросите им. Това, обаче, не винаги се получава. Затова е абсолютно нормално, гори наложително, сами да започнете дискусия. Използвайте семейно събиране, гости при приятели, филм, репортаж или новина, снимка в списание, за да заговорите с детето си за алкохола. Коментирайте сцени, герои и техните действия, доброто и лошото. Задавайте Въпроси на детето си „Съгласен ли си с това?“, „Какво мислиш за това“. Превърнете филма, списанието или шегата в посредник, от който въвежете страни се възползват, без да има неловки моменти.

Когато говорите с детето си, старайте се да използвате суми и език, който е достъпен за тях. Опуштајки се да обясняте какво става, когато човек се напие, с суми като „алкохолизира“, „хоспитализира“, „делириум“, „превенция“ и подобни, по-скоро ще останете неразбрани. Наи-добрата техника си осмазва: прости, ясни и къси суми, с които откроено и директно казваме това, което мислимте.

3. Как да осигурите подходяща атмосфера?

Децата са готови да чуят отговорите ни само ако почувстват, че ние самите сме отворени за тяхните въпроси. Затова е важно да създаваме такава атмосфера, в която детето да почувства свободата да зададе какъвто и да е въпрос на различни теми, без да се притеснява или срамува.

Как става това? Естествено, когато сте позитивно настроени и заредени с чувство за хумор. Докато пускате шеги и оставяте детето „да Ви се качи на галвата“, то започва да се чувства все по-смело и свободно. Така децата се отпускат и стават откровени, защото нямат поставени ограничения.

Когато детето Ви зададе сложен въпрос, например „Какво е пияница?“, „Защо този чичко е заспал на бордюра“, „Тамко, пиян ли е?“, никога не казвайте „Не знам“ или „Не ми се говори сега, изяж си супата“. Без значение колко сте заети или в затруднено положение, винаги отговаряйте на Вашите деца. Дори да не може да реагирате на момента, пробвайте с „Не знам точно, нека да проверим заедно“ или „Ммм, това е интересен въпрос, ще трябва малко да си помисля, за да отговоря“.

Не се притеснявайте да си признавате, когато не знаете нещо или нямаете отговор. Децата приемат тези неща естествено, важно е да чувстват желанието Ви за съдействие.

4. Разкажете на децата си не само факти, но и лична история.

Първите уроци в живота на детето идват от неговите родители. Ето защо не трябва да изпускате тази възможност и да го оставите да разбере от някъде другаде нещата, които Вие първи можете да му разкажете. Фактите не са достатъчни. Към всяка история, добавяйте и собствените си разбирания за живота, които смятате за ценности, както и Ваши преживявания и спомени.

За да е по-склонно детето Ви към разговор по темата, провокирайте го да зададе въпрос. Например: „С баща ти като бяхме студенти, на един купон той прекали с алкохола... Оно!“ - прекъсвайте изречението с усмишка, сякаш сте се изпуснали. Детето ще Ви помоли да довършият историята и през смях ще му разкажете за истинските факти, които често са силно преувеличени в приятелските надългования за алкохола.

Бъдете добър модел за подражание. Не посягайте към алкохол пред децата си, когато сте ядосани или изнервени, за да не останат с впечатлението, че той е решение на житейски проблеми. Ако пиеме алкохол, дръжте се естествено: не се крийте, консумирайте

умерено. Децата Ви трябва да разберат, че алкохолът е част от живота на зрелите хора - празник, вечеря, разпускане и други. Ако пък не пиеме, обяснете на детето си защо не го правиме, като изложите своето мнение и пътя, който сте извървели до този избор.

5. *Бъдете естествени и спокойни.*

Когато говорите с детето си за алкохола, направете го спокойно, без да предавате негативни емоции с настойническо изражение или подозрение с внезапно приятелски тон. Децата усещат всичко. Ако се колебаете в подхода, по-добре бъдете максимално откровени: „Знаеш ли, учителката ми посъветва всички родители да поговорим с вас за алкохола. Помогни ми, защото не знам какво точно да кажа. Ти какво знаеш за алкохола? Искаш ли да ме попиташ нещо?“

6. *Обръщайте повече внимание на детето си.*

Колко често се разсейваме да слушаме децата си, докато се оправявме за работа сутрин и си мислим за нещата, които имаме да отмемнем през деня? Вечер пък бързаме да сгответим, да се пригответим за сън и обикновено нямаме сили за игри.

Истината е, че това е проблем на повечето родители. Изключително важно е да намираме време да общуваме с децата си, на всяка цена! Времето, прекарано заедно е най-голямата инвестиция, която един родител може да направи за бъдещето на детето си.

Когато изслушвате детето си внимателно, ще добиете много по-добра представа какво вече знае и докъде може да смигне разговорът Ви. Например, ако детето Ви зададе някакъв неудобен въпрос като „Какво са шотове“, върнете му контрапроп „А ти какво мислиш, че е?“. От отговора му много по-добре ще се ориентирате колко знае и какво може да му разкажете на този етап. Ако загуби интерес да Ви слуша и поискано га си играе, спреме да говорите и продължете темата в друг ден.

Интересувайте се повече от Вашите малчугани, изслушвайте проблемите им или обикновените случаи, които ги вълнуват, колкото и наивни или незначителни да Ви се струват. Поставяйте се на място им и макар понякога да предвиждате какъв е краят на историите им, бъдете изненадани. Така Вашите деца се чувстват значими и специални.

7. *Бъдете наистина честни.*

Независимо на каква възраст е детето Ви, най-доброто, което може да направите за него, е да бъдете честни. Ако не отговаряме директно на въпросите на децата, може мялото въображение да се погрижи за това и да останат с грешни впечатления. Не е нужно да влизате в много детайли, но не е добре и да оставяте големи гупки в диалога Ви, които детето само да запълни с различни асоциации и това да доведе до по-голямо объркване.



8. Бъдете много търпеливи.

В разговор, Възрастните имат лошия навик да дъвчирват изреченията на децата, да коригират или запълват думи историите им. Постарарайте се да постискаме този импулс и да оставиме малките да кажат това, което наистина мислят.

Така, те сами ще достигнат до различни изводи и ще се чувстват комфортно, защото усещат, че разполагат с цялото време на родителите си.



9. Говорете отново и отново.

След като сте отворили темата за алкохола веднъж, добре е често, гори всеки ден, да добавяте още нещо към нея. Малките деца поемат информацията по-добре, когато е поднесена на малки порции през равен интервал от време. Може да питате детето си, какво си спомня от предишния разговор и така ще разберете дали има нещо, което не е успяло да осмисли добре или пък е останало с грешно впечатление.

За алкохола може да говорите навсякъде, не е нужно да сте на спокоенствие въкъщи и да започвате разговора с тромавото „Ела за малко да си поговорим“. Дори рекламен билборд на бира е повод за малък разговор: „Гледай ги пък тези реклами, все по четирима мъже пият бира! Според теб бирата какво е? Знаеш ли, че...“

Така децата са много по-склонни да запомнят и да слушат, защото не е формален разговор или поредната лекция от мама и мамко.



10. Търсете обратна връзка с учителите на децата си.

Ако понякога срещате съпротива или не знаете как да постъпите с вашето дете, обърнете се към учителите, те са фигури, които на този еман възхвалят респект на децата и имат обективен страничен поглед. В определни ситуации учителите могат да говорят с децата Ви вместо Вас или заедно да намерите решение на даден проблем. Не спирайте да търсите обратна връзка с тях.

Предложете на децата разнообразни активности, с които да запълват свободното си време.

Предложете на детето си занимания, адекватни за неговата възраст. Помогнете му да постига успехи в тях, за да получи признание и да изгради здравословно самочувствие. Обяснете му, че алкохолът е за друга възраст, че „ако искаш, ще имаш време и за него“. Но не сега. Сега е времето за толкова грузи **Вълшебни моменти**, които си заслужава да запомниш.

ИМА ВРЕМЕ

Има Време да опиташ алкохол.

Сега е Времето да опиташ скейтборд, хокей или фехтовка.

Сега е Времето да отидем заедно на пътешествие. Да ядем по три сладоледа на ден!

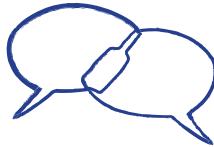
Да опънем хвърчило. Да гледаме нощем зездите.

Сега можеш да разбереш какво е да се качиш на кон.

Сега можеш! Има толкова много неща, за които вече си голям/а.

За да не се почувстиват несигурно малки, а и за да не потърсят бърза еманципация, покажете на своите деца, че вече ги приемате като големи, че ги уважавате и им позволявате да поемат отговорност за собствените си действия.

*Не можем да помогнем на бъдещето на децата си,
но поне може да помогнем
на децата ни да имат бъдеще.*



Национална кампания за ранна превенция на употребата на алкохол от непълнолетни „Родителски срещи: Малки разговори на големи теми“ се провежда от спиритсБЪЛГАРИЯ с подкрепата на Агенция за закрила на детето, Министерство на образованието и науката и Регионалните инспекторати.

...

Текстът на тази книжка е създален в сътрудничество между спиритсБългария, Яна Алексиева, майка и психолог,
Драгомир Симеонов, баща и журналист, Емил Джасим, учител,
и екипът на 8PM, комуникационен партньор на програмата.

спиритсБЪЛГАРИЯ предоставя повече информация на онлайн адреси
predi18.org | konsumirai-otgovorno.bg | facebook.com/roditelski.sreshti





НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА СРЕЩУ ЧПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ ОТ ДЕЦА

