Автор: Thorgarus
17.04.2010 02:25 -

Мы часто настолько любим своих детей, что не всегда замечаем, как они оказываются в плену зависимостей. Подумаешь, ребенок – любитель газировки - сухариков или мультиков (компьютерных игр), зато дома каждый вечер (не шляется по подъездам) и родителям лишний раз не мешает. На самом деле, «мусорная» еда, мультсериалы и виртуальные игры – самые распространенные виды вредных детских зависимостей. Если ребенок не может спокойно пройти мимо чипсиков - шоколадок или выйти из-за компьютера без сотого напоминания, то пора принимать меры, чтобы вернуть подлинный интерес к реальной жизни.

Для начала следует проанализировать свое собственное поведение. Если вы проводите все свободное время в интернете (сидите в форумах или ищите выгодных клиентов), непрерывно читаете детективы - любовные романы или пропадаете в бутиках, то ребенку есть с кого взять отрицательный пример. Значит, надо браться за себя. Понять, что главная ценность в жизни – это свободное время. Не свобода от работы с ее непрерывным ростом, от учёбы с бесконечным оцениванием интеллекта, а свобода для творчества, самопознания, душевного общения. Ради качественного, а не количественного, проведения свободного времени следует учиться или зарабатывать, а не наоборот.

Но дети из-за неразвитой силы воли и рефлексии собственных действий тяжело избавляются от зависимого поведения. Для них желательна радикальная смена обстановки: поход на несколько дней, поездка в спортивный лагерь или дом отдыха. Даже пребывание в больнице может стать пусковым механизмом для формирования новых привычек, но подобное – редкий случай, ведь не будешь же ломать ногу своему чаду. Такие мероприятия, во-первых, обогатят его новыми реальными впечатлениями, во-вторых, элементарно сведут на нет просмотр телевизора или употребление вредных сладостей. И чтобы всё не вернулось на круги своя, желательно использовать следующие тактики.

Постарайтесь больше вкладывать сил в ребенка. Ведь чаще всего дети «подсаживаются» на компьютерные игры и непрерывное жевание чипсов из-за банальной скуки и невнимания со стороны родителей. Ведь проще дать денег на новый диск или «мусорную» еду, чем организовать домашний театр или собрать одноклассников ребенка и устроить для них внеплановый интересный праздник (это актуально в любом возрасте). Последнее требует не столько денежных средств, сколько времени и сил. Но в данном случае вы вкладываете в свою семью, а не увеличиваете процветание медиа- и пищевых магнатов.

Новый образ жизни «независимого» ребенка может доставить вам некоторые неудобства. Чадо создаст больше беспорядка в доме и потребует больше вашего участия. Постарайтесь не раздражаться и находить время для общения и совместного времяпрепровождения. Поощряйте похвалой, приятным сюрпризом любой поступок, который кажется вам удачной альтернативой зависимости (это может быть уборка комнаты, чтение книги, занятия спортом, помощь близким и т.д.). Рецидивы зависимого поведения игнорируйте. Если особо не получается, то сообщайте ребенку, что недовольны его поведением. Это тактика длительная, требующая колоссального терпения, зато дающая хорошие результаты.

Также можно попробовать разделить с ребенком его увлечение, ведь не просто так его интересует мультик или игрушка. Нравятся военные компьютерные игры – запишите дитя в клуб ролевиков и реконструкторов. Дочка без ума от «Чародеек» - устройте домашний театр, вечеринку для девчонок в стиле данного сериала, совместно придумывайте новые истории про мультяшных персонажей. Привычку к здоровой еде обосновывайте собственным примером. Пусть в доме водятся сладости в виде инжира, кураги, изюма, фиников, газировка заменяется компотом или квасом.

Если ребенок никак не соглашается отказаться от своих вредных привычек, то разрешайте ему поиграть – посмотреть лишь после того, как он что-нибудь сделает. Например: уберет в комнате, отожмется десять раз, прочитает 15 страничек. Перебирая таким образом занятия можно открыть для ребенка мир новых удовольствий. Только проследите, чтобы всё было сделано качественно, а не для галочки.

Постарайтесь не требовать много от ребенка, воспринимайте его (да и себя) таким, какой он есть, без желания постоянно его улучшить. Это позволит ребенку гордиться собой в реальной жизни, а не иллюзорной. Ну и, конечно, терпения.