Баланы алкоголизм һәм наркомания ятьмәсенә эләгүдән ничек сакларга?

Тәмәке, исерткеч эчемлекләр, наркотик… Кайсы гына әти-әни үз нарасыеның әлеге афәт коткысына эләгүен теләр иде микән? Тик шулай да бу яман гадәтләр жәмгыятебезгә үз колачын киңрәк жәелдерә барган заманда балаларыбызны ул бәладән ничек араларга соң? Моның төгәл генә чаралары булмаса да, берничә киңәш биреп карарга була.

Адәм баласының гомерендә нинди дә булса гадәткә ияру, аңа бәйләнгән булу зур урын алып тора. Күп очракларда ул гел уңай күренешләрдән генә дә тормый. Мәсәлән, ризыкка ияләну, билгеле бер музыкаль юнәлешкә, иҗатка тартылу, партнерларга күнегү-энә шуның ачык мисалы. Психологлар күзлегеннән чыгып караганда, мондый ияләнү күренеше реаль тормыштан качу, һәр кешенең үзенә генә хас булган психик халәтенә йомылуы белән аңлатыла. Иң мөһиме – мондый халәт һәр шәхескә югары дәрәҗәдә куркынычсызлык һәм эмоциональ уңайлык бирә алырга тиеш.

Бәйлелекнең критерияләре:

-кеше билгеле бер бәйлелеккә ияләшкәч үзенең элекке тормышындагы үзе өчен мөһим булган вакыйгаларга да артык әһәмият бирүдән туктый;

-элеккеге танышлар, дуслар белән аралашу кими;

-үзе өчен мөһим булган кешеләр белән аралашудан да күңеле кайта;

-үз-үзенә бикләнү, критикага кискен реакция бирә башлау, кызып китүчәнлек арта;

-нәрсәгә дә булса ияләнүгә чын мәгънәсендә борчылу һәм бу бәйлелектән котылу чараларын эзли башлый;

Шуны истә тотарга кирәк: нәселдән нәселгә алкоголизм да наркомания дә түгел, бары тик аңа тиз ияләшә алу мөмкинлеге генә күчә.

Үзеңнән башлау.

Яман гадәтләргә ияру нәселдән күчмәсә дә, спиртлы эчемлекләр кулланган әти-әнидән туган балалар арасында алкоголь кулланмаган гаиләдән туучылар белән чагыштырганда алкоголизм белән иза чигүчеләр саны 7 тапкыр артыграк. Тик бу әле мондый балалар барсы да хроник алкоголикларга әйләнә дигән сүз түгел: бу очракта гаилә тәрбиясе һәм әйләнә-тирә мохит йогынтысы зур роль уйный. Шул ук вакытта йөкле хатынның да авырлы чакта алкоголь куллану-кулланмавы зур әһәмияткә ия. Бу фәнни дәрәҗәдә исбатланган факт.

Героин кулланган йөкле хатынның баласы туу белән 4 сәгать үтүгә үк балада «сынау чоры» («ломка») башланырга мөмкин. Әгәр йөкле хатын авырлы чакта көненә 10 сигарет тарта икән, аның баласында наркомания авыруы барлыкка килү ихтималы да 10 тапкырга арта төшә. Шуңа күрә дә йөккә узганчы булачак эти-әнигә яман гадәтләргә карата профилактика чаралары күрү үтә дә зарур.

Үрнәк булу.

Психологлар күзәтүеннән күренгәнчә, ана кешенең психологик халәте якынча 2 яшькәчә баласының психологик халәтендә чагыла. Бала эти-әнисен бик күп очракларда кабатларга, аның кебек булырга омтыла.

Әйтик, әни кеше тәрбияче булып эшли икән, ул күп очракта югары тон белән сөйләшүчән була. Бу тәрбиядә үскән бала яшүсмер вакытта әнисеннән өйрәнгән мондый тупаслыкны, идарә итәргә омтылучанлыкны тәмәке, алкоголь яки наркотиклар куллану белән басарга омтылырга мөмкин.

Әгәр әни кеше үз баласын читкә этәрү тәрбиясе белән үстерергә тырышса, андый балаларның аң үсеше бераз аксый төшәргә мөмкин. Димәк, киләчәктә аңа аралашу, аңлашу авыр була, ул үз-үзенэ бикләнүчәнгә әйләнә. Шуның нәтиҗәсендә аралашу өчен ул психологик актив матдәләр кулланырга мәҗбүр була.

Шул ук вакытта ата-ана бала тәрбияләүдә баланы мактау яки кирәк чакта киресенчә тәнкыйтьләү алымын куллануның да зур әһәмияткә ия икәнен онытмаска тиеш. Артык иркә үскән балалар күп очракта тормыш сынаулары алдында егылып калырга момкин, теге яки бу мәсьәләне чишүдә иң унай ысул дип алкоголь яки наркотик матдәләрне куллануны кулай күрү ихтималы зур.

Ачкыч таба алу.

Социаль адаптация чорын үткәндә балалар бакчасы һәм мәктәп тә шәхеснең психикасы формалашуга зур йогынты ясый. Бигрәк тә мәктәптә беренче уку елы үтә катлаулы вакыт дип санала. Һәрвакыт уйнап–шаярып йөргән балалар өчен рәттән 30-45 минут хәрәкәтсез утыру – үзенә күрә зур сынау. Алар арасында материал үзләштерүдә, укытучы һәм яшьтәшләре белән аралашуда каршылыкларга очраучы балалар саны якынча 30 % тәшкил итә. Бала үзе үз даирәсендәге яман гадәтләргә ияләнгән балаларга кушылмасын өчен аның буш вакытын мөмкин кадәр файдалы һәм мавыктыргыч итеп оештыра алу – эти-әнинең бурычы. Шуның өчен дә ул мәктәп яшендә күбрәк түгәрәкләргә, секцияләргә язылырга тели икән аның теләгенә каршы килү дөрес булмый. Чөнки якынча 9-11 яшьләрдә аның кызыксынучанлыгы формалашып бетә, һәм нәкъ менә шул чакта аңа дөрес юнәлеш күрсәтә белү мөһим.

Информация белән таныштыру

Гаиләдә бала яман гадәтләр хакында бар мәгълүматны да әти-әнисеннән алырга тиеш. Шул максаттан чыгып аңа наркотик, алкоголь куллануның ахыры бик начар тәмамланырга мөмкинлеге хакында ничек тә үтемлерәк итеп анлату кирәк. Моның өчен тематикасы буенча туры килгән мәгълүмат чаралары буларак документаль фильмнар, әдәби әсәрләр белән таныштырырга мөмкин.

Әти-әниләр өчен кагыйдәләр:

1. Бер вакытта да балагыздан узегез кебек булуны таләп итмәгез, нинди булса да ул үзе булып кала бирәчәк;
2. Балагыздан сез аңа тормыш биргән өчен генә сезгә рәхмәтле булуын мәҗбүр итмәгез. Киләчәктә әле ул үзе дә сезнең оныкларыгызга тормыш бүләк итә алырга сәләтле булырга тиеш;
3. Балагызга үзегездә булган ачуны, үпкәне чыгара күрмәгез. Киләчәктә барсының да бумеранг кагыйдәсе белән үзегезгә кайтуы бар;
4. Баланың проблемалары сезнең өчен юк-бар булып тоелса да, аны җитди кабул итәргә өйрәнегез. Аның әле тормыш тәжрибәсе сезнеке белән чагыштырганда аз булу сәбәпле, сез аңа һәрдаим терәк була алырга тиешсез.
5. Балагызны бервакытта да мыскыл итмәгез. Истә тотыгыз: ул үзе бер шәхес.
6. Балагызны аның нинди дә булса уңай сыйфатлары өчен генә түгел, аның бар булганы өчен яратырга өйрәнегез.
7. Бервакытта да чит балаларга үз балагызга теләмәгәнне эшләмәгез.