

Aby zbliżyć się do ideału rodzica.....

➤ Staraj się naprawdę słuchać swojego dziecka

Dialog rodzica z dzieckiem w żadnym wypadku nie może przekształcić się w monolog rodzica. Aby porozumiewać się efektywnie, rodzic musi potrafić słuchać swojego dziecka. Pozwoli mu to określić i poznać potrzeby dziecka. Gdy dziecko mówi o ważnych dla siebie sprawach, nie przerywaj, staraj się zrozumieć i wspierać w trudnych chwilach. Sam zadawaj też pytania otwarte, skłaniające do dłuższych wypowiedzi (np. Co myślisz o ...?).

➤ Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą

Dzieci są niepewne swojej wartości. Problem pogłębia brak zaufania ze strony rodziców, niedocenywanie umiejętności. Dlatego tak ważne jest okazywanie dzieciom podziwu i aprobaty, podejmowanie decyzji z uwzględnieniem ich opinii i pomysłów. Warto podnosić samoocenę dziecka. Wysoka samoocena pozwoli przeciwstawić się presji środowiska, pomoże w dokonaniu właściwego wyboru drogi życiowej.

➤ Pomóż dziecku zbudować sobie jasny system wartości

Świadomość tego, co jest dobre, a co złe sprawia, że człowiek ma odwagę i dysponuje odpowiednią siłą, by podejmować decyzję na podstawie posiadanej wiedzy oraz własnego zdania. Podobnie jest, jeśli chodzi o dzieci.

➤ Bądź dobrym modelem i przykładem

Dzieci są dobrymi obserwatorami. Trudno je oszukać. Doskonale znają, nawet jeżeli są głęboko ukrywane, obyczaje i postawy rodziców. Bardzo szkodliwa i niebezpieczna jest sytuacja, w której rodzic głosi poglądy sprzeczne ze sposobem swojego zachowania. Przykładowo, jeżeli rodzice sami nie piją alkoholu, istnieje większe prawdopodobieństwo, że dzieci nie będą piły. Gdy rodzice piją rzadko i niewielkie ilości alkoholu, to dzieci będą miały okazję, by zrozumieć na czym polega picie umiarkowane. Mają wtedy większe szanse na to, by kształtować własne wzorce na przykładzie wyniesionym z domu rodzinnego. Jednym z ważniejszych sposobów wpływania na decyzje podejmowane przez dzieci w sprawie używania alkoholu jest ukazywanie modelu abstynencji lub rozsądnego picia alkoholu.

➤ Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacji nacisku ze strony kolegów

Silna potrzeba akceptacji, charakterystyczna dla nastolatków, czyni ich szczególnie podatnymi na wpływ rówieśników. Dlatego dziecko powinno zostać wyposażone w odpowiednią wiedzę i umiejętności niezbędne do tego, by sobie poradzić w takiej sytuacji. Rodzice muszą więcej rozmawiać z nastolatkiem na temat presji i manipulacji skłaniających do używania środków odurzających i alkoholu. W trakcie tych rozmów należy rozpatrywać różne sytuacje, ćwiczyć umiejętność mówienia „nie”. Mówienia „nie” można się nauczyć w takiej formie, która będzie do zaakceptowania przez innych. Młodzi ludzie popełniają takie ćwiczenia wielokrotnie, odmawiając np. wykonania jakiegoś polecenia wydanego przez rodziców. Pamiętajmy jednak o tym, że ćwiczenia w wyrażaniu różnic w poglądach mogą zaowocować w sytuacji ważnej życiowo.

➤ **Zachęcaj dzieci do tego, co zdrowe i twórcze**

W profilaktyce ogromną rolę odgrywa rozwój zainteresowań i sposobów spędzania czasu wolnego przez dziecko.

➤ **Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci**

Rodzice powinni poznać nie tylko znajomych swojego dziecka, ale również ich rodziców. Poznaj poglądy na temat wychowania. Preferuj tych rówieśników twojego dziecka i te rodziny, które mają jasno sprecyzowane i zdrowe zasady wychowania swoich dzieci.

JAK CHRONIC PRZED SZKODLIWYM WPŁYWEM GIER:

- Rozmawiać z dzieckiem na temat treści gier, tak by potrafiło odróżnić rzeczywistość od fikcji.
- Pomagać rozwijać inne zainteresowania wspierać kontakty z rówieśnikami w realnym świecie.
- Kupować gry edukacyjne, twórcze, rozwijające, nie zawierające scen przemocy.
- Poznać chociaż w stopniu podstawowym świat gier komputerowych.
- Stosować się do zaleceń producenta gry i czytać instrukcje oraz sprawdzać treść gier.
- Postawić komputer we wspólnym pokoju.
- Ustalać granice czasowe grania, np. 2 godz. po odrobieniu lekcji.
- Sprawdzać czy dziecko stosuje się do umówionych reguł i zasad.
- Odebrać dostęp do komputera, gdy wcześniejsze ustalenia nie są przez dziecko respektowane.
- Skontaktować się z pedagogiem/psychologiem, jeśli nasze działania ochronne nie skutkują.

Rodzic powinien niepokoić się, gdy dziecko:

- Chce grać codziennie.
- Gra nie odrywając się od klawiatury przez dłuższy czas (ponad 3 godziny).
- Robi się niespokojne i drażliwe, gdy nie może zagrać albo musi przerwać grę.
- Niezmiernie potrzebuje „dreszczyku emocji” związanego z udziałem w grze.
- Traktuje gry jako ucieczkę od swoich problemów.
- Zdarza mu się zachowywać agresywnie.
- Zaniedbuje potrzeby fizjologiczne (np. nie je obiadu), obowiązki domowe i szkolne, aby dłużej pograć.
- Jego główne zainteresowania koncentrują się wokół gier komputerowych (kontaktuje się tylko z innymi graczami, zaniedbuje życie towarzyskie, nie ma poza komputerem innych zainteresowań).