

## Памятка для родителей.

### **Вредные привычки. Профилактика в раннем возрасте.**

Уважаемые папы и мамы, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества- о вредных привычках и их профилактике.

Будучи уверенными в том, что ваши дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, вы не считаете нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими веществами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определённую осведомлённость в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков.

Сегодня возраст начала наркотизма - приобщения к одурманивающим веществам- постоянно снижается. Есть дети, уже в 6-7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покурили на улице. Чем раньше ребёнок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.

Возрастные особенности, способные провоцировать риск раннего приобщения к алкоголю и курению.

В младшем школьном возрасте ребёнок проходит через так называемый кризис 7 лет. Он связан с изменением социальной позиции ребёнка. Теперь он школьник: у него новые обязанности и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей- учителями, одноклассниками и т.д. считается, что кризис 7 лет- это рождение социального «Я» ребёнка.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Теперь наибольшую значимость для ребёнка представляет всё, что так или иначе связано со школой,- школьные успехи, отношение учителя, отношение одноклассников и т.д. Для ученика его ситуация в школе- мощный источник положительных и отрицательных эмоций.

Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определённого отношения к алкоголю и курению. Ребёнок, не нашедший себя в школе, чувствует себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «вещества взрослых». Причём если в младшем школьном возрасте это просто демонстрация, то в последствии для подростка это становится и способом получения положительных ощущений, избавления от неприятных переживаний, связанных, в том числе и со школой.

Во-первых, позаботиться о том, чтобы у ребёнка не формировался комплекс неполноценности (или сделать всё, чтобы избавить ребёнка от этого комплекса). Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Это может быть спорт, опека младшего брата- любая деятельность. Во-вторых, нужно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Если у ребёнка в стройном ряду «двоек» появилась, хотя бы одна «тройка» - это уже победа. Эффективно и действительно сравнение его сегодняшних результатов с вчерашними.

Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является реакция имитации, или подражания. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребёнок, копируя черты человека, который наиболее авторитетен для него. Чаще всего таким образцом

для младшего школьника являются его родители. И тут особое значение имеет отношение взрослого к одурманивающим веществам. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к курению.

Ещё одна поведенческая реакция- это демонстрация своей «взрослости», отражающая стремление к самостоятельности. Зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Чтобы ребёнок выбрал другие способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значимость, самостоятельность без вреда для здоровья.

### *Особенности семейного воспитания.*

Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу.

Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями, и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная- загруженность родителей на работе.

Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания-гиперопека. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребёнок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой.

Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения- ведь этому их в семье не научили.

При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008 г никотина и другие вещества сгорания (табачные смолы, углекислый газ, сероводород и т.д.) никотин- сильнейший нервный яд. Про судьбу бедной лошади, погибшей от капли никотина, известно всем. А вот о том, что для человека смертельной дозой является 0,08г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах), знают немногие. Понятно, что далеко не весь дым поступает в лёгкие. Курильщику достаётся около 25% этого «дымного букета». Приблизительно 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в лёгкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищён сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя.

В организме ребёнка, механизмы, позволяющие за счёт работы печени, почек, лёгких по возможности быстро освобождаться от токсических веществ механизмы только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.

### *Меры избежания пассивного курения*

- в семье должны быть наложено табу на курение в присутствии ребёнка.
- помещение нужно часто и регулярно проветривать.
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма.
- научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей.

Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребёнок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курить в его присутствии - объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

Важно объяснить опасность курения для здоровья ребёнка. При этом главный акцент стоит сделать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают быстрее вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность – тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным.

### **Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить?**

Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребёнком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли вообще он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент-ребёнок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдаёт отчёта, зачем он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказания.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение больше не повторялось. А причины могут быть разные- тут и неорганизованный досуг, и любопытство, и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказать...

Ребёнок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите ещё близких и авторитетных для ребёнка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребёнок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Попросите его успокоить вас, дать обещание больше не повторять свой поступок.

### ***За праздничным столом.***

Спиртное - неперенный атрибут праздничного стола. О пользе умеренного употребления некоторых алкогольных напитков говорят с самых серьёзных научных трибун маститые медики. Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребёнок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга. Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка.

По данным соцопроса, около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых

Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все поднимаются, чтобы соприкоснуться бокалами и ... и в этот момент раздаётся тонкий ноющий голосок: «мама, а я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!..»

Прежде всего надо понимать, что эти эксперименты далеко не столь «безобидны», как это может показаться кому- из взрослых. Главная опасность таких экспериментов даже не «физиологическая», а скорее психологическая. В сознании ребёнка снимается внутреннее табу на использование алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешённых, тем более если алкоголь использовался с позволения родителей.

Конечно, ребёнок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать пока нельзя, так как это мешает ему вырасти, стать сильным. За столом должен быть обязательно любимый напиток ребёнка.

Но совместные праздники с участием ребёнка ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения (да ещё близкий, знакомый) - совершенно не подходящее зрелище для мальчика или девочки, особенно если это взрослый- отец или мать. Если ребёнок всё же стал свидетелем нежелательной сцены? Объясните ему, что взрослый очень плохо чувствует себя...

### *Предотвращение знакомства с одурманивающими веществами.*

Как не покажется странным, но семейная профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркомании.

Прежде всего, это формирование у ребёнка культуры здоровья. Культура здоровья- один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья- уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье- это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

А почему дети или подростки начинают использовать одурманивающие вещества? Мы уже называли тут и любопытство, и желание новых, ещё не испытанных ощущений, и стремление стать в компании своим, потребность завоевать авторитет среди сверстников. А это значит, что второй важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы помочь ребёнку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-либо значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий, умений.

Поэтому родителям нужно учиться создавать условия для реализации потребности ребёнка в новом, неизвестном (удовлетворение любопытства), потребности в общении и признании сверстников, а также потребности в удовольствии от собственных усилий.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребёнка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребёнка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с

большим кругом людей и учиться оценивать черты характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Подготовил: социальный педагог ЛГ МБОУ «СОШ №2» Устюжанина М.О.