

Профилактика вредных привычек (памятка для родителей).

В профилактике вредных привычек родители смело могут полагаться на основной метод воспитания – личный пример. Те личностные качества, которые мы, родители, хотим видеть у своих детей, важно ярко проявлять самим. У женственной, хозяйственной, заботливой мамы больше шансов воспитать подобную дочь; у мужественного, уравновешенного, ответственного мужчины – подобного сына. В дошкольном возрасте дети буквально копируют взрослых, подражают им, становясь старше, осознанно стремясь быть похожими на них или наоборот, - противоположными им, если какие-то личностные черты родителей проявляются чрезмерно и вызывают раздражение подростка. Для формирования стойкого неприятия подростком наркотиков, алкоголя и табакокурения очень важно, чтобы ни у кого из членов семьи не было этих привычек. Ведь, сколько бы ни рассуждал пьющий отец о пагубности этого порока, своим примером он убеждает сына в допустимости подобного образа жизни. Сталкиваясь с вредными привычками у своих близких в каждодневном их проявлении, ребенок или подросток начинает считать это вещь естественной, обыденной, а поэтому вполне допустимой для себя. Ответственный родитель начинает воспитание своего ребенка с самовоспитания.

Хорошо известно, что именно в неблагополучных семьях или в семьях, где родители живут в постоянном скрытом или явном конфликте, дети значительно чаще приобретают вредные привычки. Хотя пусковым моментом появления вредной привычки – курение, пьянство, наркомании – чаще служит любопытство и действие «за компанию» со сверстниками, в семье, где сохраняют напряженные отношения, дети имеют большой риск закрепления вредных привычек. Постоянное эмоциональное напряжение взрослых проецируется на детей, а дети, не имея опыта разрядки напряжения конструктивными способами, нередко обращаются к наиболее легкодоступным: курению, алкоголю, наркотикам. Родители должны понимать, что, создавая и поддерживая благополучный психологический климат семьи, они создают для своего ребенка здоровую среду развития.

Неслучайно говорят: «лень – мать всех пороков». Нередко именно не занятость, отсутствие увлечений и интересных дел приводят подростка в «дурную» компанию. Гарантированным противовесом этому может стать совместная деятельность отца и сына, матери и дочери, а также увлечения подростка спортом, искусством, литературой. Ответственный отец посещает спортивную секцию, бассейн вместе с сыном, вовлекает сына в совместные

дела и участвует в увлечениях сына. Такое взаимодействие структурирует время ребенка, дает ему пример для подражания, создает атмосферу любви, понимания и полной защищенности. Если ребенок с раннего детства приучен к рациональному использованию свободного времени, вряд ли он станет бродить без дела по улице. Родители, имеющие широкий круг интересов, посещающие театры, выставки, увлекающиеся спортом, легко приучают своих детей рационально структурировать свободное время.

Наиболее сложный период в жизни ребенка – подростковый. В это время ребенок уязвим душевно и физически. Уже не ребенок и еще не взрослый, такой одинокий, незащищенный и от этого такой колючий, агрессивный... Родителям очень важно иметь об этом периоде достаточно информации, быть рядом, иметь достаточно желания поддержать своего ребенка. Подросток много времени проводит в компании сверстников. Это естественная потребность подросткового возраста – общение со сверстниками, приобретение навыков социального взаимодействия через коммуникации со сверстниками. Родителям важно понимать это, не препятствовать контактам и, конечно же, приглашать друзей и приятелей подростка домой, знать, с кем он общается, куда уходит, чем заняты ребята в его компании. Подросток стремится к независимой свободе, но не имеет опыта разумного использования свободы, он не умеет связать свободу с ответственностью, этому он будет учиться еще очень долго, а, может быть, и всю жизнь. Только духовно зрелый родитель может стать примером ответственности для своего ребенка.

По данным исследований педагогов и психологов, большая часть мальчиков пробует курение в начальной школе, алкоголь – в подростковом возрасте, девочки и то, и другое – в подростковом возрасте. Большинство детей, получив кратковременный опыт, теряют интерес к нему, а если в семье сложилась традиция неприятия пороков, дети защищены от стойкого приобщения к ним. К сожалению, у некоторых детей вырабатывается привыкание к курению и алкоголю. Последнее десятилетие, благодаря социальной политике нашего правительства, пропаганде алкоголизма, табакокурения и наркомании через средства массовой информации, катастрофически растет количество подростков, имеющих стойкую привычку к алкоголю и табаку, а также увеличивается количество подростков – наркоманов. Важно осознать, что это – следствие действий взрослых. Подросток входит в мир взрослых, не имея опыта, доверчивым и незащищенным. Агрессивный и безответственный мир взрослых или понимающий и участливый мир взрослых? К сожалению, чаще – первое. Родители должны четко видеть свои цели воспитания и уметь противостоять

отрицательному влиянию социума гармоничные семейные взаимоотношения, понимание и участие.

Что же делать, если, несмотря на все старания и участие родителей, теряется контакт с ребенком, и он начинает тревожить вас своим поведением? Самое важное – обратитесь к себе. Проанализируйте, что и как в вашем поведении привело к потере контакта. Вспомните азбуку общения. Беседуя с ребенком о его проблемах, желая высказать ему свою озабоченность его поведением, установите контакт глаз. Никогда и ничего не говорите в спину. Проявляйте больше положительного внимания, умейте слушать и слышать, что рассказывает вам ваш ребенок. Будьте последовательны в своих взглядах и требованиях. Предъявляя требования вашему ребенку, будьте самокритичны и убедитесь, что вы сами полностью соответствуете декларируемому вами эталону поведения, т.е. подтверждаете слово делом. Проявляйте дружеское участие и уважение к своему ребенку и безгранично верьте, что положительный потенциал ребенка непрерывно будет реализован. Поддерживайте подростка в его способности принимать самостоятельные решения, получая радость и удовольствие от общения с ним. Ваша вера в способность стимулирующее влияние.

Даже самые ответственные родители, правильно воспитывающие и доверяющие своим детям, не могут быть спокойны, т.к. влияние социума – средств массовой информации, сверстников, а также здоровое любопытство может привести ребенка к потреблению алкоголя, табака и наркотиков. Больше всего родителей тревожит опасность приобщения ребенка к наркотикам. Если потребление алкоголя и табака легко распознать по запаху, то определение приема наркотика вызывает затруднения. Есть ряд внешних признаков, которые должны насторожить родителей: бледность кожи, расширенные и суженные зрачки, мутные или покрасневшие глаза, замедленная речь, нарушенная координация движений. При наркозависимости изменяется поведение подростка, появляется безразличие к тому, что увлекало прежде, равнодушие к близким, частые и длительные уходы из дома, пропуски занятий в школе. На замечания и критику он отвечает агрессией или отмалчивается. Часто и резко меняется настроение, подросток все более замыкается в себе. Особенно должны насторожить следы уколов, синяки и порезы на руках, маленькие ложечки, свернутые в трубочку бумажечки, капсулы, пузырьки, таблетки – это признаки того, что необходимо обращаться за помощью.

В вопросе профилактики вредных привычек, как и в других вопросах воспитания, родителям, чтобы быть компетентными, необходимо читать литературу, консультироваться у специалистов – психологов и педагогов. А

главное – чувствовать состояние своего ребенка, проявлять постоянно внимание к нему.

Важно помнить, что воспитание – это взаимодействие взрослого с ребенком, в котором родитель имеет возможность поделиться своим ценным опытом и научиться у ребенка быть добрым, открытым и любить безусловно, как любят родителей маленькие дети – просто за то, что они родители.

Родители, воспитывая детей, воспитывают себя, учатся быть совершеннее и любить своих и чужих детей.

Проблема борьбы с курением настолько серьёзна для человечества, что даже Медики называли курение «чумой двадцатого века».

Не меньшим злом является неумеренное употребление алкогольных напитков. Алкоголь – сильно действующий наркотик. Попадая в организм в небольших дозах, он вызывает состояние эйфории, чем и объясняется популярность спиртных напитков. Алкоголь пагубно влияет на центральную нервную систему. Даже малые дозы угнетают процесс торможения. При постоянном употреблении спиртных напитков ухудшаются умственная работоспособность и память, снижается качество мыслительных процессов. Уменьшается и физическая работоспособность, скорость двигательной реакции, притупляется обоняние, вкус и слух. Особенно подвержена отрицательному воздействию алкоголя печень. Ухудшается работа пищеварительной и дыхательной систем, снижается потенция.

Неумеренное употребление алкоголя ведет к асоциальному поведению. Большинство конфликтных ситуаций, возникающих между подростками, более 70% преступлений и дорожно-транспортных происшествий совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Действенный путь преодоления тяги к спиртному – активное включение в общественную жизнь, увлечение любимым делом, морально-этическое самоусовершенствование, включение физической культуры в режим жизни.