

Беседа с родителями

МБОУ «Ш-ИСОО с.Уэлен»

**на тему: «Подросток в мире вредных
привычек»**



Подрастают наши дети.... Из маленьких беспомощных детишек они превращаются в подростков. Растут дети, и более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков?

Возможно мы не найдем уникального рецепта, но давайте попробуем разобраться.

Привычка – вторая натура... Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных.

Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. Полезные привычки помогают им почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то оно закрепится и устранить ее будет трудно. Проблему вредных привычек решают и психологи, и педагоги, с вредными привычками детей борются и родители. Как мы это делаем? Попытаемся от теории перейти к практике.

Сигареты

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком дыхательных путей и легких, но факт остается фактом: при том положении вещей, что в Европе и Америке количество курильщиков снижается, люди начинают заботиться о сохранении здоровья, в нашей стране все магазины и огромные плакаты на улицах приглашают к курению. Противостоять трудно, особенно подростку, особенно если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что помогает. Но цифры говорят, что каждая папироса курящему стоит 15 минут жизни. Вредные последствия курения особо отражаются на будущих матерях: смертность детей выше; отставание детей в умственном и физическом развитии.

Очень часто дети задают вопросы:

– Если табак так вреден, почему его продают в магазинах?

– Правда, что табак действует, как наркоз, покурил и зуб перестал болеть?

– Взрослым курить можно, а почему нельзя курить детям?

– Я слышала, что сигареты с фильтром не вредны, их можно курить и девушкам.

– Какие объяснения вы даете своим детям на эти вопросы?

Алкоголь

Не будем «взвешивать на весах», что вреднее: алкоголь или табак. Вредны оба. Вы взрослые люди и прекрасно знаете все это. Поэтому внимание мы акцентируем на том, что и как можно сказать ребенку, чтобы в нем формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков. В повести Д. Лондона «Джон – Ячменное зерно» сформировано отрицательное отношение к алкоголизму как социально-психологическому явлению – разрушителю человеческого счастья. Вот отрывок из этого произведения.

– В первый раз я напился, когда мне было пять лет... Отец пахал поле... Меня послали отнести ему пива... Почему это пиво считается такой драгоценностью?.. Сперва я лизнул пену... Где же этот дивный вкус? Я принялся локать густую жидкость... Ну и дрянь же! Все-таки я пил... Не может быть, чтобы взрослые ошибались... Меня тошнило... Я чувствовал себя отравленным.

– Семь лет... Нас встретили радушно. Всех угостили красным вином... Хозяева предложили и мне выпить за компанию, но я отказался... Заметив, что я сижу один, итальянец протянул мне через стол полстопки вина... Лицо его приняло суровое выражение... Я испытывал леденящий ужас... Вино было противнее пива! Я глотнул, силясь, удержаться в себе этот яд... В глазах плыло. Стало трудно дышать....

– Мне еще не было шестнадцати, я сгорал от страсти и приключений, моя голова была набита историями о пиратах, о разграбленных городах и стычках, а дрянь, которую я пил, еще пуще горячила мой мозг....

– Мне стукнуло семнадцать лет!... Я подписал контракт на работу матросом на промысловой шхуне... Плавание в течение 51 дня безпривычного пьянства замечательно укрепило мои силы. Организм очистился от яда, и я не испытывал никакого желания пить.

– Когда я вспомнил о выпивке, я тут же вспоминал о компании, и наоборот. Компания и алкоголь – сямские близнецы. Они срослись воедино.

– Привычка пить укоренилась в моем сознании и осталась на всю жизнь....

Наркотики

Каждому периоду жизни общества свойственны трудности и противоречия. Сегодня в нашей жизни, происходят позитивные изменения, но и к сожалению остается множество проблем, среди которых: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы глобальны, носят общественный характер и поражают больше всего подростков, отличающихся неустойчивой психикой.

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу. Итак, наркотики сегодня стали реальностью, их опасность связана с тремя основными моментами:

1. *Наркотик* – это средство, которое постоянно увеличивает потребности его использования. *Наркомания*. *Токсикомания* – это прием ядов, которые, становясь частью обменных процессов организма, вызывают потребность принимать все новые и более крупные дозы.

2. Привязанность к наркотику, токсикомания ведут к быстрой деградации личности подростка, который готов любыми методами добыть вещество, идет на совершение преступления, не останавливаясь ни перед чем. При этом в 90% случаев судам не удастся выяснить источников и заправил наркобизнеса.

3. Наркомания и токсикомания ведут к понижению работоспособности, движения делаются замедленными, внимание рассеянным, реакция на любой раздражитель становится неадекватной, подросток теряет ориентиры во внешнем мире, происходит нравственная и интеллектуальная деградация.

Выделяются следующие причины начала употребления наркотиков:

1. Бесплатное предложение попробовать наркотик.
2. Из любопытства.
3. Не осознает пагубности и вредности привычки, реакция на которую в 15–20 раз выше, чем на алкоголь.
4. Низкая самооценка подростка.
5. Стремление уйти от тоски и одиночества. Ученые практики, занимающиеся проблемами наркомании, выделяют специфические факторы, способствующие вовлечению подростков в компании упо-

требляющих наркотики. Родителям надо тоже знать их и иметь в виду:

- сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

- отдельные подростки стремятся проявить себя или выделиться в коллективе сверстников любой ценой - из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, чего не делали до этого другие подростки;

- нередко используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенные внимания взрослых.

В ходе исследований, проведенных в лечебно-воспитательных учреждениях для несовершеннолетних наркоманов и наркодиспансерах, выявлены ситуации, в которых подростки не смогли противостоять давлению микросреды и начали употреблять наркотические вещества.

Вопросы и доводы, которые помогут подростку устоять в ситуации противостояния предложению попробовать наркотические вещества:

- Почему, с какой целью предлагают бесплатно дорогостоящее вещество, которое можно достать только за деньги или выменять на вещи?

- Употребляет ли сам предлагающий наркотические вещества или только угощает других?

- Если он сам не употребляет, то почему предлагает другим; если же сам их употребляет, то способен ли без них обходиться? Если утверждает, что способен, то, как он это докажет?

- Отказ можно сопроводить извинением типа: «У меня аллергия», «Я поддерживаю форму для спорта» и т. д.

Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20 тысяч преступлений. В последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло от 12 до 85 тонн. По данным социологических опросов 12 % школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики. 1 % употребляют их регулярно. Представители криминальной среды крайне заинтересованы, чтобы первый опыт подростка повторился. Ведь это деньги.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

1. Резкая смена друзей.

2. Резкое ухудшение поведения.
3. Изменение пищевых привычек.
4. Случаи забывчивости. Бессвязная речь.
5. Резкие перемены настроения.
6. Полная утрата прежних интересов.
7. Внезапное нарушение координации движений.
8. Частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.
9. На фоне полного здоровья – расширение зрачков, покраснение глаз, кашель. Насморк, рвота.

Однако быть внимательным к ребенку – это не значит пристально следить за каждым его шагом и подозревать во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Очень давно известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: «Тверже пола под ногами, когда я была маленькой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову»

Итак, сформулируем **принципы поддержки подростка**:

- терпение;
- внимание;
- тактичность и деликатность;
- точное использование слова как важного инструмента в отношениях;
- умение поставить себя на место ребенка;
- гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием подростка, а поддерживающая его;
- ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде наркотиков, курении, алкоголя.