

Родителям о вредных привычках подростков

**Работу выполнила
Мухамадиева Гульнара Дамировна
Учитель математики, классный
руководитель 6 А класса
МБОУ «Джалильская СОШ №1 с
углубленным изучением отдельных
предметов»
п.Джалиль, Сармановский район,
Татарстан**



Рано или поздно многие люди с возрастом приобретают те или иные пагубные привычки. Какие-то из них могут показаться безобидными, другие наоборот - несут в себе опасность, не только скатиться вниз по наклонной плоскости, но и подрывают здоровье, делая это предательски незаметно, как говорится - до первого звонка. И самая страшная беда в том, что такие негативные пристрастия становятся «популярными» у подрастающего поколения.



Вредные привычки подростков, практически все и всегда, нацелены на подрыв их физического здоровья - курение, употребление алкогольных напитков и, конечно, наркотики. Уже давно, стоило бы начать проявлять беспокойство и за психическое состояние современной молодежи: такие явления, как шопинг-мания и компьютерная игровая зависимость, не только расшатывают нервную систему подростка, но и полностью отрывают его от реальной жизни, формируя в его сознании ложные ценности и приоритеты.

Откуда берется все это? Кто, прививает нашим детям тягу к курению или алкоголю?

Можно конечно посетовать на засилье рекламы и поискать виноватых на стороне. Но как часто некоторые курящие взрослые невольно демонстрируют свое удовлетворение от глубокой затяжки во время перекура? А ведь ребенок может стать тому свидетелем, и в его памяти отложатся соответствующие поведенческие образы.



- И если такое случается регулярно, то велика вероятность того, что по прошествии короткого периода времени у молодого человека появится желание продемонстрировать нечто подобное в кругу своих приятелей - по его мнению, это должно будет выглядеть «очень круто».***

Аналогичная картина и с алкоголем: вкуче это может привести в конечном итоге к более страшным последствиям для молодых людей, перерасти в токсикоманию или наркотическую зависимость.

Борьбу с таким пагубным явлением, как вредные привычки подростков, надо неустанно вести по всем фронтам, используя для этого доступные

методы и ресурсы.

- **Начиная с семьи, в школе, и других учебных заведениях, необходимо активно проводить профилактическую работу с молодежью. Собственным примером, демонстрировать преимущества нормального, здорового образа жизни. Разъяснять все отрицательные перспективы такого рода зависимостей и пристрастий.**

Следует помнить, что все начинается с малого - с первой затяжки и с первого глотка пива, так что профилактику вредных привычек у подростков стоит начинать именно в семье, когда, казалось бы, еще нет видимых причин для беспокойства, и чем раньше - тем лучше.



- **Подростки**, пристрастившиеся к алкоголю, табаку или наркотикам зачастую просто не понимают, какой непоправимый вред они наносят своему здоровью. Желание забыться, погрузиться с головой в мир галлюцинаций или просто покрасоваться перед друзьями своим якобы крутыми пристрастиями, создают благодатную почву вредным привычкам подростков.
- **Нельзя пускать ситуацию на самотек.** Подростку достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы «подсесть» на него по «полной программе». Необходимо быть очень внимательным к ребенку, особенно в период **переходного возраста**. При малейших подозрениях на наркозависимость следует, не откладывая, обратиться за помощью к специалистам, пока еще существует возможность исправить ситуацию на ранней стадии.

Что же делать родителям в такой ситуации?

- **В первую очередь необходимо ненавязчиво и главное не в принудительной форме объяснить ребенку реальную информацию о злоупотреблении алкоголем и его последствиях.**
- **Как и в любой другой сложной ситуации, профилактика всегда лучше, чем лечение. Поэтому такие беседы лучше начинать с самого раннего возраста (с 5-8-летнего возраста, когда ребенок начинает проявлять осознанный интерес к окружающему его миру). Тогда вероятность того, что ребенок не столкнется с этой проблемой, становится гораздо выше. Второе «золотое» правило не делать из алкогольных напитков строгого запрета. Ведь, как известно, запретный плод сладок.**

Какие же вопросы должны обсуждаться в первую очередь:

- **что такое алкоголь, табак и наркотики;**
- **то, что некоторые люди злоупотребляют алкоголем, курят и**
- **употребляют наркотики, несмотря на доказанную вредность этих привычек для здоровья;**
- **что любое вещество, поступающее в организм кроме продуктов**
- **питания, может оказаться крайне опасным для здоровья,**
- **что необоснованное применение лекарственных препаратов может**
- **привести к значимым нарушениям функций организма, ослабить здоровье, а иногда обусловить смертельный исход;**
- **что все вредные привычки являются, по сути, самостоятельными**
- **заболеваниями, сопровождающиеся развитием трудно устранимой психической и физической зависимостью.**

Поощряйте ребенка к регулярным занятиям спортом, заботой о здоровье тела.

Ребенку 5-8 лет должны быть понятно объяснены следующие моменты:

- **пищевые продукты это не то же самое, что лекарства, яды**
- **что, несмотря на то, что назначенные врачом лекарственные препараты могут спасти жизнь, самостоятельное их использование**
- **может привести к пагубному влиянию на организм ;**
- **ребенок с детства должен усвоить, что он не может самостоятельно**
- **брать лекарства, без разрешения взрослого человека (родителя или врача)**
- **что взрослые могут употреблять небольшое количество алкогольных напитков, а ребенок никогда, поскольку алкоголь оказывает вредное влияние на формирование головного мозга и других органов.**

В более позднем возрасте (9-11 лет) информация о вреде алкоголя, курения и наркотиков должна постепенно расширяться и усложняться. Причем информацию лучше подавать в виде дискуссии, а не в виде нотации. Дети в этом возрасте обычно любят учиться и познавать новую

Расскажите ребенку, что некоторые люди патологически зависят от их вредных привычек. Что злоупотребление алкоголем или лекарствами приводит к тяжелому повреждению печени, мозга и других органов. Что длительный прием высоких доз даже «детских» лекарств, например, тайленола, может оказаться опасным для здоровья.

В период обучения вашего ребенка в школе для него особо важным является окружение (соседские дети, одноклассники, просто друзья). Их интересы в ряде случаев ребенок может ставить выше интересов его семьи. Именно в этом возрасте, для того, чтобы соответствовать «требованиям» класса или компании, подросток часто начинает курить или пить.

В этот период главное для родителей постараться остаться для своего ребенка более авторитетным другом, но не ментором. Объяснить, что на самом деле все эти внешние атрибуты «крутости» ни в коем случае не делают человека более значимым, чем он есть на самом деле. Что независимость и уверенность в себе и своих талантах, куда важнее и скорее поможет добиться желаемых результатов.

Полезным является проведение ролевых игр, которые разыгрывают ситуации, в которых подросток может подвергнуться давлению со стороны друзей по употреблению алкоголя, лекарств или курения и нахождение выхода из таких ситуаций. Разрешите использовать ребенку в качестве извинения, что «мама или папа убьют меня, если узнают, что я пил...курил... и т.п.».

Никогда не упускайте возможности поговорить со своим ребенком. Ведь кто лучше вас сможет объяснить ему правильную информацию о вредных привычках и помочь найти выход из сложных ситуаций.

Хорошо всем известные вредные привычки: курение, избыточное питание, чрезмерное потребление крепкого чая и кофе являются, по сути, грубым нарушением нормального режима жизнедеятельности организма. Не забудем и про пристрастие к алкоголю. Этот порок особенно опасен и совершенно несовместим с занятиями физической культурой. (Имейте в виду, что у подростков особенно быстро развивается привыкание к спиртному).

Не жалейте времени и усилий на беседы со своим ребенком о плохих и хороших привычках. Приучите его сознательно заботиться о своем здоровье. Но забудьте об упреках, недоверии, а тем более об оскорблениях и физических расправах. Все это лишь огрубляет сердце ребенка и может подтолкнуть его вновь к тому, что с таким трудом вам удалось пресечь. Но прежде всего, конечно, откажитесь и сами от вредных привычек. И физкультура поможет вам в этом. Серьезно занимаясь, вы привыкнете строго соблюдать режим нагрузок и отдыха, закалите свою волю. Пройдет время, и вы увидите, что ваши физкультурные занятия оказались надежным союзником в борьбе с курением.

Занимаясь физической культурой всей семьей, следует как можно строже выполнять режим тренировок.

Подытоживая, замечу: всем членам семьи следует проанализировать свой режим и навести в нем порядок. Привлеките к этому и детей — это будут, быть может, их первые шаги на пути осознанного самовоспитания.

**Нужно всегда
помнить о том, что
каким будет для нашей
молодежи завтра,
зависит от нашего
внимательного
отношения к ним
сегодня.**

- Были использованы материалы с сайтов:

<http://puzkarapuz.ru/>

<http://www.proshkolu.ru/>

**ВСЕМ ЖЕЛАЕМ СЕМЕЙНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЛИВЫХ
ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ!**