

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.ВЛАДИКАВКАЗА»
структурное подразделение
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «НАРТ»

«Приняты»
на заседании педагогического совета
СП ЦРТДЮ «Нарт»
Протокол № 2 от 28.01 2023г

«Утверждаю»
Заместитель директора
МАУДО ЦДО г.Владикавказа
Фидарова Б.И.
28.01. 2023г

Вредные привычки у ребенка:
как с ними бороться
(информационный материал к родительскому собранию)

Составитель:
Чаваев Р.Ш.,
педагог- организатор

Владикавказ, 2023г

Сегодня необходимо поговорить о серьезно проблеме вредных привычек. И, чтобы решить эту проблему, нам необходима ваша помощь – помощь родителей и поддержка.

Но сначала послушайте притчу: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- предотвратить
- спасти

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

Для ребёнка самый действенный образец в жизни - это его родители. Современные исследования свидетельствуют, что уже в начальной школе дети неплохо осведомлены в отношении одурманивающих веществ. Они неплохо представляют и то, как действуют никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет. Эта информативность детей носит довольно противоречивый характер. С одной стороны, школьники знают, что употребление алкоголя, курение, а тем более наркотики опасны для здоровья человека. С другой стороны, они чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или во всяком случае их «безвредность»: яркая реклама пива по телевизору, праздничное застолье дома, запоминающиеся герои кинофильмов с дымящейся сигаретой. В сознании ребенка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс — одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю. Ребенку становится интересно: так что же на самом деле происходит? Опасно или не очень курение, алкоголь? Многие дети говорят о том, что хотели бы попробовать покурить, не прочь выпить немного пива.

Сегодня возраст начала наркотизма - постепенно снижается. Есть дети уже в 6-7 лет, попробовавшие спиртные напитки за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуряющие в укромном месте. Существует убедительное доказательство того, что чем раньше ребенок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к ним.

Родителям необходимо быть очень внимательным к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебой, во взаимоотношениях со сверстниками, надо их незамедлительно решать, не откладывая на завтра. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировался комплекс неполноценности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего. Тут все способы «хороши», в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, взрослость, пробуя сигареты или алкоголь.

Наиболее типичной схемой поведения школьников является реакция имитации, или подражания. Дети часто, играя, копируют черты человека, который для них является авторитетом. Как правило, это люди старше по возрасту. А поскольку взрослых ребенок видит часто с сигаретой, то и воспринимает курение как атрибут взрослой жизни. В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к пагубной привычке. Зачастую родители (папы, да и мамы) даже не пытаются прекратить курить в присутствии ребенка. А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в этом нет.

Еще одна поведенческая реакция — это демонстрация своей «взрослости», отражающая стремление к самостоятельности. Зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Таким образом, родители должны уяснить, чтобы ребенок нашел другие, не опасные для него способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значимость, самостоятельность. Это может быть спорт, занятия техническим творчеством, помощь родителям по дому, забота о старших или опека младших в семье и т. д. Не скупитесь на похвалы! Дайте ребенку шанс почувствовать себя хоть где-то успешным. Не забывайте замечать даже самые маленькие продвижения в учебе!

Родители должны знать и о том, что есть определенные **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**, повышающие риск знакомства младшего школьника с одурманивающими веществами. Так, в зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт.

Для таких детей характерны неспособность длительное время сосредоточиться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, новых впечатлений. Поэтому такие дети легко могут попробовать алкогольные напитки, быстрее приобщаются к курению.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является постоянное стремление быть в центре внимания. Часто им не важно, их хвалят или осуждают — главное, привлечь к себе внимание. Чтобы как-то выделиться, они могут закурить, попробовать спиртное. Они больше, чем другие дети, подвержены внешнему воздействию, чтобы показать свою взрослость, могут совершить необдуманный поступок.

Реализуется или нет эта предрасположенность, зависит от взрослых, окружающих ребенка. Следующий фактор, на котором следует остановиться особо, — **ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Важнейшее значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие членов семьи друг к другу. Очень опасно, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых (так называемое воспитание по типу гипоопеки). Причины гипоопеки могут быть разные. Это и пренебрежение родителями своими обязанностями, когда общение с приятелями, коллегами по работе приятнее, чем общение с собственным ребенком, и постоянные конфликты в семье, домашние заботы. И все же это не тупиковая ситуация. Родители должны понимать, что успех воспитания зависит не только и не столько от количества времени, проведенного с ребенком, а прежде всего от качества общения. Положительный пример родителей, взаимоуважение, забота друг о друге, отсутствие вредных привычек в семье гораздо больше влияют на ребенка, чем длительные нотации.

Не менее опасен и прямо противоположный тип воспитания — гиперопека, когда родители контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему ни малейшей возможности проявить свою самостоятельность. Привыкнув к постоянной опеке, ребенок становится подвластным любому влиянию, в том числе и отрицательному.

Что делать родителям, если они узнали, что ребенок пробовал курить? Психологи советуют не делать необдуманных поступков, не паниковать. Некоторые родители предпочитают дать ребенку несколько некачественных сигарет: «Пусть сразу выкурит столько, сколько сможет». Только вот за последствия такого «учения» никто не отвечает.

Самое главное — поговорите с ребенком «по душам», попытайтесь понять, почему он решил закурить. Очень важна при этом доверительная атмосфера разговора.

Нелишне будет напомнить родителям об опасности пассивного курения. Если в семье кто-то из родителей курит, то страдают от этого все члены семьи. Установлено, что курильщику достается около 25% «дымного букета», а вот 15% попадает в легкие окружающих. В организме ребенка молекулы, позволяющие, за счет работы печени, легких, быстро освободиться от токсичных веществ, только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих. Плохой сон, раздражительность, плаксивость — это все реакции детского организма на табачный дым.

И все же, чтобы максимально минимизировать влияние курения на ребенка, можно порекомендовать курящим родителям следующее:

- В семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребенка.
- не курить в Квартире.
- уборки квартиры с пылесосом. Важно научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей. Объясните ребенку, что если кто-то из его домашних

курит, ему это делать ни в коем случае нельзя. Дайте понять, что у взрослых есть плохие привычки, например, курение, а вот избавиться от них очень непросто.

Алкоголь. Посмотрите на следующие печальные статистические данные: Около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешением взрослых. Алкоголизм в подростковом – юношеском возрасте формируется в сжатые сроки, обычно тем быстрее, чем раньше начато употребление алкоголя. Каждые 100г водки приводят к гибели 20000 активно работающих клеток мозга. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде. Употребление алкоголя сокращает среднюю продолжительность жизни человека на 15 – 20 лет. Родители должны осознавать, что даже самая незначительная, с точки зрения взрослого человека, доза спиртного может вызвать у ребенка рвоту, тошноту, головную боль и другие негативные реакции.

Очень опасны и психологические последствия таких родительских экспериментов — в сознании ребенка снимается внутреннее табу на употребление алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешенных, ведь алкоголь попробовать разрешили родители. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка.

Семья способна сформировать у ребенка устойчивость к пагубным привычкам, но вместе с тем необдуманная, безответственная позиция родителей вполне может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих детям возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Формирование у детей культуры здоровья - важнейшая задача родителей.

Таким образом, родители должны осознать, что ранний опыт употребления детьми алкогольных напитков – неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья и в значительной степени способен спровоцировать интерес к алкоголю в дальнейшем.

Большую роль в жизни подростка играет его окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей.

Наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроколлективе (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся для

подростка ситуацией, имеют чёткую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в её возникновении.

Самое важное в этот период - воспитать в детях независимость. Способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребёнка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Наркомания. И, наконец, самый сложный этап нашего разговора. Он посвящен проблеме, от которой каждый из нас хочет отгородиться, думая, что это никогда нас не коснется. Но Сенека был прав, говоря: «Что есть благо? Знание. Что есть зло? Незнание». Чтобы противостоять злу, надо много о нем. Знать - надо быть сильнее его. Что же мы должны сегодня знать о наркомании?

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики и о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

Итак, наркотики сегодня стали реальностью, их опасность связана стремя 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 выявить 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 и практики, занимающиеся проблемами наркомании, выделяют специфические факторы, способствующие вовлечению подростков в компании употребляющих наркотики. Родителям тоже надо это знать и иметь в виду:

1. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей
2. 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.

3. Нередко используется сила принуждения к слабовольным, подросткам, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

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.

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:

- Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.
- Организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.
- Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.
- Больше доверяйте своим детям.
- Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.
- Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»
- Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.
- Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.
- Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.

Подведем итоги. В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: « Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет»

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям. Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.