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

Цели:

1. Информировать родителей о системе профилактики вредных привычек в младшем школьном возрасте.

2. Сформировать воспитательные подходы.

 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 покуривали 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 действенно 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 гипооопека, 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 сигаретах0, 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 мальчики 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 дожжен прогнозировать реакцию окружающих на его действия . Попросите его успокоить вас , дать обещание больше не повторять свой поступок.

*За праздничным столом*.

 Спиртное - непременный 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 помешает 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 .