

## Подросток в мире вредных привычек

(консультация для родителей)

**Цель:** показать опасное влияние алкоголя, табака, наркотиков на здоровье человека.

**Задачи:**

- Формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни через родителей
- Показать отрицательное влияние алкоголя, табака, наркотиков на здоровье подростка

Здравствуйтесь, уважаемые родители. Сегодня наша встреча посвящена влиянию вредных привычек, т.е. алкоголя, табака и наркотиков на здоровье подростка.

***Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека.***

***Полезные привычки помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.***

***К сожалению, у людей – и взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки.***

В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики; разумеется, вы должны постараться избежать этого.

Кроме того, спиртное и наркотики могут быть способом расслабления, ухода от напрягающей действительности. Если от водки подростку стало легче, то у него выработается устойчивый рефлекс: плохо — значит, надо выпить. К тому же если подобное времяпрепровождение поощряется средой, или людьми, с которыми он часто или постоянно контактирует (друзьями, авторитетными знакомыми или родственниками), то соблазн приобщиться к общему “увлечению” будет слишком велик. В итоге подросток будет делать не то, что надлежит делать, а то, что хочется; а хочется ему чувствовать себя равноправным членом компании и расслабляться наравне со всеми. Чтобы вытащить подростка из этой трясины, родители должны что-то противопоставить его пагубному удовольствию, иначе их попытки не увенчаются успехом. Это понятно: кто ж в подростковом возрасте отказывается от близких радостей ради светлого, но такого далекого и неясного будущего!

***С вредными привычками борются родители и педагоги.*** Как мы это делаем? В первую очередь это информация.

Употребление алкоголя и табака – неотъемлемый элемент образа жизни, культуры, быта большей части населения во многих странах мира, в массовом сознании оно воспринимается как социально приемлемое явление. Но, по данным Всемирной организации здравоохранения, употребление алкоголя является третьей по частоте причиной смертности.

Многие подростки подвержены воздействию рекламы, которая формирует у молодых людей мнение о том, что употребление пива или другой алкогольной продукции поможет им приобрести друзей и подруг, стать более уверенными в себе и хорошо проводить время.

***Употреблению пива подростками способствуют следующие факторы риска:***

- ✓ ***знакомство с этим алкогольным напитком происходит в таком возрасте, когда уровень самоконтроля недостаточен, система ценностей не развита;***
- ✓ ***друзья употребляют пиво, а подростки подвержены влиянию ровесников;***
- ✓ ***родители употребляют пиво в присутствии детей.***

Алкоголизм захватывает в свои сети все больше людей. Трудно сказать, сколько человек подвержено этой вредной привычке. Многие не понимают опасности влияния алкоголя на организм. Некоторые наоборот считают, что

***Алкоголь приносит пользу***

Эти утверждения из ряда заблуждений:

***Заблуждение первое: Алкоголь снимает напряжение.*** Такое представление не более, чем иллюзия. Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остаётся.

***Заблуждение второе. Употребление алкоголя необходимо для веселья.*** Но на смену возбуждению приходят угнетение, головная боль, общая разбитость.

***Заблуждение третье. Алкоголь согревает.*** Но потребление алкоголя в холодное время ведёт к смертельным исходам чаще, чем в тёплое.

**-Знаете ли вы как в разных странах в разные эпохи наказывали пьяниц?**

В Др. Китае – закоренелых пьяниц казнили. В Др. Индии – пьющей женщине на лоб ставили клеймо в виде рюмки и выгоняли из дома. В Др. Греции – запрещалось пить вино молодым до 30 лет, а на Руси Петр I ввел орден «***За пьянство***». Этот орден весил 5,5 кг, изготовлялся из чугуна. Вешался на шею и снимался только тогда, когда человек бросал пить и царь его миловал. У старообрядцев Забайкалья запрещалось пить

вино до 20 лет. Обычно молодой человек пригублял рюмку водки или вина в первый раз только в день свадьбы. Женщины, как правило, не пили горячительные напитки в течение всей жизни. Поэтому даже в 50-55 лет женщины выглядели довольно молодо, лет на 10-12 моложе своего возраста. Этому способствовал здоровый труд, здоровая пища, отсутствие вредных привычек.

### **Вывод!**

Самое главное формировать позицию отвержения сигарет и алкоголя. Сформировать отрицательное отношение к алкоголизму как социальному явлению – разрушителю человеческого счастья! И эта ответственность ложится в первую очередь на плечи родителей.

**Что делать?** Быть внимательным, любить и поддерживать ребёнка! Для этого необходимо выработать стратегию поведения.

### **Стратегия поведения родителей**

**Учитесь слушать и понимать ребёнка.** Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания, тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время.

**Подумайте о собственном примере.** Трудно предположить, что кто – то поверит советам родителя, злоупотребляющего курением, алкоголем. **Давайте советы, но не давите советами.** Подросток стремится вырваться из под диктата взрослых. Как показывают житейские наблюдения, люди не очень любят прислушиваться к чужому мнению. Но если перед прочтением ребёнку книжки на ночь, или перед покупкой велосипеда не выбирать самому, а дать выбрать ребёнку, то эта возможность выбора которую вы предоставляете, - это воспитание навыка чему то говорить да, чему то нет.

**Почаще задавайте вопросы детям:** Что ты думаешь об этом? А как бы поступил бы твой приятель? А как бы сделал ты?

**Не поступайте твёрдостью требований.** Старайтесь сохранить открытость в общении с ребёнком.

Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Вредные привычки находят своих жертв чаще всего среди тех, в чьей жизни оказался вакуум дел, интересов, любви, доверия. Чем больше у ребёнка сформировано чувство самоуважения, тем больше вероятность, что он сможет сказать нет в ответ на предложение искать новые ощущения.

**Научите ребёнка говорить: нет!** Это самое сложное! Как это сделать? Ответ на этот вопрос ищут взрослые во всём мире. Психологи предлагают научить ребёнка воспользоваться наиболее подходящим ответом при отказе от предложенного наркотика или алкоголя.

***Спасибо, нет! Я не хочу конфликтов!***

***Спасибо, нет! Мне не нравится вкус алкоголя***

***Спасибо, нет! Мне завтра рано вставать!***

***Спасибо, нет! Мне на тренировку!***

***Спасибо, нет! Я не хочу поправиться!***

***Спасибо, нет! Я хочу контролировать себя!***

**Итак, как в нескольких словах сформулировать принципы поддержки подростков?**

✓ ***Терпение.***

✓ ***Внимание.***

✓ ***Тактичность и деликатность.***

✓ ***Точное использование слова как важного инструмента в отношениях.***

✓ ***Умение поставить себя на место ребёнка.***

✓ ***Гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием, а поддерживающая его.***

✓ ***Ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде наркотиков, курении, алкоголя.***

Совершенно ясно, что спасение наших детей это коллективная акция всех нас: родителей и педагогов. Мы пытаемся сделать хотя бы шаг по пути сдерживания распространения вредных привычек среди подростков, мы хотим помочь родителям увидеть опасность, которая угрожает нашим детям, а через них и нашему будущему.