Онлайн консультации по теме

**«Профилактика вредных привычек у школьников».**

 Проблемы здоровья детей сегодня особенно актуальны. По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 процента имеют ослабленное здоровье;

- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;

- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;

- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;

- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

По оценкам специалистов к факторам риска для здоровья школьников можно отнести:

- снижение их физической активности;

- чрезмерную интенсивность образовательного процесса;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- массовую неграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- проблемы в существующей системе физического воспитания;

- ухудшение качества питания;

- экология.

 Кроме того, на ухудшение здоровья школьников влияют в большой степени и вредные привычки: курение, принятие алкоголя, наркозависимость.

 В современном мире распространение употребления психоактивных веществ (ПАВ) приобрело характер эпидемии. Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть психоактивными веществами. К ним относят алгоколь, никотиносодержащая продукция, токсические вещества, наркотики.

 Причины употребления ПАВ:

**Социальные:**

* Неблагополучная семья;
* Распространённость употребления ПАВ в социуме ребёнка;
* Активная пропаганда в СМИ;
* Проживание в районах с низким материальным благополучием;
* Отсутствие досуга.

**Психологические:**

* Любопытство;
* Неадекватная самооценка
* Попытка уйти от эмоциональных переживаний
* Подчинение давлению группы

**Наследственные:**

* Наследственность, отягощённая психическими заболеваниями;
* Наследственность, отягощённая наркологическими заболеваниями.

 ***Курение*** - действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.

 ***Алкоголь*** - это наркотик, химическое вещество, которое влияет на то, как функционирует организм. Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и различные заболевания: рак пищевода, желудка, цирроз печени.

 ***Наркотики*** - это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую и физическую зависимость, причинять вред психическому и физическому здоровью человека.

 ***Наркомания*** – болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи. Это тяжёлая и трудно излечимая болезнь. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.

 ***Токсикомания*** с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

 Многие родители уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе, сигаретах, наркотиках. Многие уверены, что еще рано беседовать со своими детьми на такую «трудную тему». А между тем факты свидетельствуют о том, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки неплохо осведомлены в отношении одурманивающих средств и уже в 8-10 лет зафиксированы случаи употребления наркотиков. Что касается наркотиков, то в настоящее время по данным социологических опросов до 40% подростков имеют опыт употребления наркотиков, причем первая проба у 41% происходила в возрасте от 11 до 14 лет. Подростки злоупотребляют в 7,5 раза чаще, чем взрослые.

 Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они неплохо представляют и то, как никотин и алкоголь действуют на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет. Эта информированность детей носит довольно противоречивый характер. С одной стороны подростки знают, что употребление алкоголя, курение, а тем более наркотики опасны для здоровья человека. Объяснить же, чем они опасны, дети, конечно, могут еще не все.

 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, запомнившиеся герои кинофильма с дымящейся сигаретой. В сознании ребенка возникает информационный диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах. Именно это противоречие является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю, наркотикам.

 Ребенку становится интересно: так что же на самом деле происходит? Опасны или не очень опасны курение, алкоголь, наркотики? Многие дети говорят о том, что хотели бы попробовать покурить, не прочь выпить немного пива, другие на самом деле идут на этот шаг.

 Родителям необходимо быть очень внимательными к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебой, во взаимоотношениях со сверстниками, надо эти проблемы незамедлительно решать, не откладывая на завтра. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировался комплекс неполноценности, ненужности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего.

 Наиболее типичной схемой поведения школьников является реакция имитации, или подражания. Дети часто копируют черты, действия человека, который является для них авторитетом. Как правило, это люди старше по возрасту. А поскольку взрослых ребенок часто видит 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 и чаще приобщаются к этой пагубной привычке. Зачастую родители даже не пытаются прекратить курить в присутствии ребенка. А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в том нет.

 Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется в российских семьях из поколения в поколение. В 8 из 10 случаев курящая девочка - это как бы слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик - курящего отца.

 Роль семьи нельзя преувеличить. В большей степени от родителей зависит психическое и физическое здоровье ребенка. Не бывает трудных, невыносимых, плохих детей, есть взрослые, родители, у которых не хватает времени, сил и душевного тепла. У нас хорошее новое поколение! У них другие песни, прически, стили в одежде. Нам не всегда понятны их цели, приемлемы их поступки, одобряемы их решения. Но это наши любимые дети! И именно они несут в будущую взрослую жизнь те нравственные ценности и жизненные устои, которые мы в них воспитаем.

***Итог:*** 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.

**Пусть нам всем хватит мудрости и терпения вырастить детей счастливыми и успешными!**

**ПАМЯТКА №1.**

**Руководство для тех родителей, которые хотят уменьшить риск приобщения своих детей к алкоголю.**

 1. В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент для разговора. Возможно, это будет, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или он является частью праздничного стола. Исследования показывают, что подростки часто получают информацию об алкоголе через кино и ТВ. Вы можете помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, употребляющих алкоголь, но в реальной жизни их не больше, чем среди непьющих. Употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголь не способен превратить ребенка во взрослого человека, только время и опыт могут это сделать.

 2. Позвольте подростку выразить его истинные чувства и мысли по поводу употребления алкоголя. Если его позиция вам не нравится, не стыдите, не угрожайте ему, т. к. в будущем вам трудно будет установить доверительный контакт. Выберите правильный тон для беседы. Ваши безапелляционные и саркастичные ответы дети могут расценить как пренебрежение к своей личности. Без агрессии сформулируйте справедливые и четкие требования.

 3. Предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с уровнем самоуважения и самооценки. Поэтому поощряйте, хвалите подростка за его достижения и успехи, не оскорбляйте и не унижайте его личность.

 4. Взгляды детей на употребление алкоголя сходны со взглядами их родителей. Ваше поведение красноречивее слов показывает вашу позицию по отношению к алкоголю. Если ваши цели и ценности могут обеспечить вам здоровую, успешную и гармоничную жизнь, то ваши дети будут стремиться к подобному.

 5. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Помогите подростку сформировать ценность собственного мнения.

 6. Вы всегда должны быть в курсе, где и с кем ваш ребенок проводит время. Опасность неконтролируемого приема алкоголя увеличивается, если у подростка много свободного времени и денег. Стимулируйте участие вашего подростка в школьной и общественной деятельности, в спорте, в различных секциях и кружках.

 7. Вы должны знать об алкоголе и подростковом алкоголизме больше, чем ваш ребенок, чтобы ответить на все каверзные вопросы о причинах и сути этой зависимости. Если же вы не считаете, себя достаточно компетентными в этой области, инициируйте встречи со специалистами в рамках школьных собраний.

 8. Если вы думаете, что все вышеперечисленное труднодостижимо, но важно, то мы с вами согласимся.

**ПАМЯТКА №2.**

**Практические рекомендаций от психолога, полезные для активизации профилактического потенциала семьи.**

 1.Родители могут помочь ребенку любого возраста поверить в себя, замечая его удачи и достижения. Ребенок должен нравиться самому себе. Ему необходимо говорить, какой он симпатичный и сообразительный. 2.Родители не должны постоянно констатировать ошибки своего чада, нужно спокойно обсуждать трудности и совместно преодолевать их. Семья должна нести не столько контролирующую, сколько поддерживающую функцию.

 3.Несмотря на загруженность, нужно планировать совместное время провождение (прогулки, рыбалка, театр, футбол). Семейные праздники и совместные выходные укрепляют взаимоотношения.

 4.Очень важно, чтобы родители умели слушать и слышать ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.

 5.Родители должны аргументировать свои требования, регулярно пересматривать семейные правила, чтобы они соответствовали уровню зрелости. Степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.

 6.Родителям нужно позаботиться, чтобы их дом стал приятным местом для друзей ребенка.

 7.Родители являются образцом оптимистического взгляда на жизнь, именно они должны поощрять в ребенке надежду на лучшее, радостное мироощущение.

 8. Родители обязаны узнать, как можно больше о наркомании, не для того, чтобы впасть в панику, а чтобы владеть объективной, достоверной информацией и иметь возможность доступно рассказать о вреде этого явления ребенку.

 Эти правила просты, они помогают устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

**ПАМЯТКА № 3.**

Советы родителям:
**Не слишком ли мал мой ребенок?**

 Как родители, вы должны знать, что наступит момент, когда ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка к встречам с различными ситуациями. Если ваш ребенок уверенно скажет вам, что он или она считают, что курение или употребление алкоголя это плохо, то это хороший аргумент для того, чтобы вообще не поднимать эту тему. Но с другой стороны если вспомнить себя в этом возрасте, то согласитесь, что мнения и идеалы в этот период времени могут измениться. Впоследствии подобных изменений ребенок может чувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста). Особенно это происходит после принятия его в какую-нибудь компанию. Ваша беседа с ребенком будет менее результативна, если они уже попробовал одно или несколько из указанных веществ.

Поэтому разумнее начать с ним беседы на эти темы заранее, до периода экспериментирования.

**Должен ли я запретить ребенку употреблять эти вещества?**

 Простой запрет с акцентированием внимания на опасностях и факторах риска кажется наиболее логическим путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей, которые курят или пьют, и, может спросить себя: «Почему они это делают, хотя всем известно, что это очень вредно? Наверное, в этом есть и что-то положительное?» Это стимулирует любопытство ребенка. Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Помогите ему. Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясными, реалистичными. Ваши аргументы будут казаться ему более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастет!

**Имеет ли значение, если я сам курю или пью?**

 Существует две причины, из-за которых родители уклоняются от разговора с ребенком на данные темы. Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете. Следующая причина, вы не видите необходимости в подобной беседе, так как ведете здоровый образ жизнью.
В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от вашего образа жизни, разговор на эту тему всегда полезен. Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной.

Чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите.

**Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?**

 Надо сказать, что вероятность возникновения такой ситуации достаточно велика. Около 40% младших школьников имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. Если подобное случилось, не впадайте в панику, тем более в ярость! Прежде всего, поговорите с ребенком, этот разговор не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь – обвинение прокурора! Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Помогите вашему ребенку поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происходящему, пусть их сделает сам ребенок. Обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери. Дети должны понимать: за честным признанием не последует наказания. Обратите внимание на окружение вашего ребенка- с кем он дружит, с кем проводит свободное время. Будет ошибкой, если вы категорически запретите дружбу, даже если друг ребенка вам не нравиться.

Может быть, стоит записать ребенка в спортивную секцию или кружок по интересам, где он сможет найти себе новых друзей.

**Может ли ребенок впервые попробовать алкоголь за семейным столом?**
 Что скрывать, использование алкогольных напитков – давняя традиция, которую большинство из нас соблюдает. Спиртное - непременный атрибут праздничного стола. По данным исследований. Около 78% детей младшего возраста попробовали 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 пенящим мя напитком, кто-то произносит тост, все встают, чтобы соприкоснуться бокалами… и в этот момент раздается тонкий ноющий голосок: « Мама, и я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!» кто-то улыбается, кто-то пожимает плечами, но… довольно часто такая просьба удовлетворяется. О последствиях говорить не хочется. Можно с уверенностью сказать, ранний опыт использования алкогольных напитков - неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и способен спровоцировать «интерес» к алкоголю в дальнейшем.

**Источники:**

1. <https://kopilkaurokov.ru/klassnomuRukovoditeliu/meropriyatia/profilaktika_vriednykh_privychiek_sriedi_shkol_nikov>
2. <https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai>

Материал подготовил педагог-психолог МБОУ ЗАТО Видяево СОШ № 1

Просвиркина Елена Михайловна.