

Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей

В настоящее время вредные привычки приобретаются в подростковом возрасте. Курение и алкоголь вызывают тяжелые заболевания у взрослых, а молодому растущему организму вообще наносят непоправимый ущерб. Курение, злоупотребление алкоголем среди подростков вредит не только им самим, но и их будущему потомству, в подростковом возрасте, как правило, начинают курить, выпивать, принимать наркотические вещества поддавшись уговорам друзей, желая доказать и другим свою «взрослость» или подражая кому-то, начав, не могут расстаться с пагубной привычкой.

Для того чтобы противостоять курению, употреблению спиртных напитков, и наркотических веществ, подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике становится малоэффективным.

Первая истина: курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять сигареты, спиртные напитки и наркотические вещества.

Вторая истина: алкоголизм и наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления спиртных напитков и наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе сигарету, спиртное и наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы приходим к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

"Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков"

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере.

Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.
Пожалуй, это самое важное и трудное.

Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете.

В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

"Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми", - считает один из организаторов исследования Элизабет Плэнет. Как выяснилось в ходе исследования, 84 процента подростков "предпочитают обсуждать свою жизнь с родителями во время семейного ужина".

В исследовании приняли участие более тысячи подростков в возрасте от 12 до 17 лет, а также их родители.

Спите, вредные привычки

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек, говорится в докладе, который был презентован на XXI ежегодной конференции ассоциированных обществ, занимающихся проблемами сна, под названием «Сон-2007».

Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство.

Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Родительский практикум

Упражнение «Проблемные ситуации»

Представьте себя на месте подростка, которого настойчиво уговаривают попробовать наркотик.

С помощью разноцветных жетонов разделимся на четыре группы. Каждой из групп будет предложена своя ситуация. Спустя 5 минут вы разыгрываете ее перед присутствующими.

Ситуация 1. Приятели, наркоманы со стажем, ведут разговоры о приятном, «улетном» состоянии после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно.

Ситуация 2. Торговцы наркотиками утверждают, что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, что наркотики помогают преодолеть жизненные трудности, найти решение проблемы.

Ситуация 3. Опытные и старшие по возрасту наркоманы вовлекают подростка в употребление наркотиков, спекулируя на его желании выглядеть мужественно, извращая это понятие.

Ситуация 4. Опытные наркоманы ссылаются на вековые традиции употребления наркотиков, убеждают, что есть безвредные наркотики, скажем, растительного происхождения, ими можно пользоваться без потерь всю жизнь.

После выступления групп родителям предлагается зафиксировать следующие вопросы и доводы, которые помогут подростку устоять в ситуации противостояния предложению попробовать наркотические вещества:

1. Почему, с какой целью предлагают бесплатно дорогостоящее вещество, которое можно достать только за деньги или выменять на вещи?

2. Употребляет ли сам предлагающий наркотические вещества или только угощает других?

3. Если он сам не употребляет, то почему предлагает другим; если же он сам их употребляет, то способен ли без них обходиться? Если утверждает, что способен, то как он это докажет?

4. Отказ можно сопроводить извинением типа: «У меня аллергия», «Я поддерживаю форму для спорта», «Мне предстоит свидание» и др.

Анкетирование родителей

Тест «Искусство жить с детьми»

Ответы: да, нет, иногда, отчасти.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание?
2. Говорят ли ваши дети с вами «по душам», советуются ли с вами по «личным вопросам»?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших друзей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли дети с вами в хозяйственных заботах?
7. Есть ли у вас с ними общее занятие, увлечение?
8. Проверяете ли вы, как они выполняют домашнее задание?
9. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
10. А в «детских праздниках» -предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними или хотят их проводить без взрослых?
11. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
12. А телепередачи и фильму?
13. Бываете ли вместе в театрах, музеях на выставках и концертах?
14. Участвуете ли с детьми в прогулках, туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними?

Ответы «да» - оцениваются 2 балла

Ответы «иногда» - 1 балл

Ответы «нет» - 0 баллов

Результаты

Более 20 баллов - отношение с детьми можно считать благополучными

От 10 до 20 баллов – удовлетворительные, но недостаточно многосторонни, нужно дополнить, улучшить.

Менее 10 баллов – контакт явно недостаточен, видимо, нужно принимать срочные меры к улучшению.