

Профилактика вредных привычек

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Поэтому разговор пойдет о профилактике не вредных привычек и наркомании, а первого употребления сигареты, спиртного и наркотика.

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.

1. 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.

2. 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.

3. Давайте советы, но не давите советами.

4. 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.

5. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

6. 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.

7. 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.

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.