

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

Ознакомьтесь пожалуйста с информацией представленной в данном информационном буклете, направленной для развития в ребенке стремлений к ведению здорового образа жизни и профилактике развития вредных привычек.

Еще вчера он был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера...

А сегодня он уже почти взрослый, ваш ребенок. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять своего ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный?

Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально “на ровном месте”, ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами. Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его (ее) настроение? К сожалению, многим родителям

только кажется, что они “настроены на волну” своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

## **Подростковая среда и вредные привычки**

Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, и более серьёзными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечёркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребёнка от наркотиков? Возможно мы не найдём сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

Привычка – это вторая натура.... Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно. Проблему вредных привычек решают и психологи, и педагоги, с вредными привычками детей борются и родители. Как мы это делаем? Попытаемся от теории перейти к практике.

К сожалению мы живем в непростое время. Поэтому мы должны постараться защитить своих детей, подрастающее поколение от этой беды — употребления психоактивных веществ (наркотиков и других веществ).

**Вы ведь не хотите, чтобы вредные привычки одолели Ваших детей?**

**Поэтому мы и будем говорить о курении, наркомании, и алкоголизме.**

## 1. Курение

Как уберечь своего ребёнка от курения? Возможно, мы не найдём сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

О том, что табак вреден для организма, знали давно. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

Никотин – сильнейший нервный яд. Для человека смертельной дозой является 0,08 г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах). Далеко не весь дым поступает в лёгкие.

Курильщику достаётся около 25% этого «дымного букета», 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в лёгкие окружающих. В организме ребёнка механизмы, позволяющие за счёт работы печени, почек, лёгких, по возможности быстро освобождаться от токсических веществ 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 должно быть наложено табу на курение в присутствии ребёнка;
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- Научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей;
- объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться-отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Можно выделить 3 стадии курения.

- 1.Нерегулярное курение/ психологическая зависимость/.
- 2.Длительное курение/психофизиологическая зависимость/.
- 3.Интенсивное курение/физиологическая зависимость/.

Важно объяснить ребёнку опасность курения для его здоровья. При этом главный акцент стоит делать на значимых для девочки или мальчика вещах. Курение влияет на рост. Оно быстро старит человека и делает его менее привлекательным. Ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

***Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить.***

Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Сын или дочь должны понимать, что за честным признанием не последует наказание. Следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Ребёнок должен знать, что его поступок очень расстроил вас. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.

## **2. Детский алкоголизм – это страшно!**

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.

Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Прежде всего здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному вы сами, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи? Как у вас принято отмечать праздники? Второй момент — это ваше отношение к информации, в большом количестве поступающей с экрана телевизора, из радиоприемников, со страниц газет и журналов: если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь “подвигами” наших пьяных

соотечественников (“Русского никто во всем мире не перепьет!”), скептически хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка? Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы! Будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки

### **3. Наркомания**

Разрешите мне рассказать вам одну легенду, которая позволит нам расставить все точки над **i**.

*«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...*

*«Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели. Третий путник им ответил : «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».*

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

Самый сложный этап нашего разговора посвящен проблеме от которой каждый из нас хочет отгородиться, думая, что это никогда нас не коснется. Но Сенека был прав, говоря: «Что есть благо? Знание. Что есть зло? Незнание». Чтобы противостоять злу, надо о нём знать, надо быть сильнее его. Что же мы должны сегодня знать о наркомании?

Каждому периоду жизни общества свойственны трудности и противоречия. Перестройка затронула многие стороны жизни, принесла не только какие-то положительные результаты, но и множество новых проблем, среди которых: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы глобальны, носят общественный характер и поражают больше всего подростков, отличающихся неустойчивой психикой.

Что такое наркотики? Образно говоря, это – яд для мозга, который вызывает гибель клеток коры головного мозга и в связи с этим человек испытывает эйфорию, нарушение координации движений, галлюцинации, но гибель клеток не вызывает болевых ощущений, потому что в мозгу у человека отсутствуют болевые рецепторы.

По степени привыкания наркотики можно расположить следующим образом:

1. никотин – 80 % пробовавших привыкают к курению с первой сигареты.
2. Опий, морфий, анаша – 60 % пробовавших привыкают с первого употребления.
3. Алкоголь – 20-40 % пробовавших приобщаются с первой рюмки.

Под словом «привыкание» в первую очередь подразумевают **психическую зависимость**. **Физическая зависимость** появляется позже или в отношении некоторых наркотиков, особенно синтетических, не может возникнуть вообще. Но это не уменьшает трагедии, ведь **главная зависимость – психическая**. Именно она побуждает на любые поступки, лишь бы удовлетворить свое пристрастие. Поэтому деление на «мягкие» и «жесткие» наркотики очень условно.

### **Что такое наркомания?**

Причину обычно ищут в школе, на улице. Но ребенок прежде всего воспитывается в семье! Почему ваш ребенок берет сигарету, рюмку или наркотик, а не бежит на стадион, не спешит помочь вам в домашних делах, смотрит безумно телевизор, а не берет книгу в руки? А ведь большая часть наших телепрограмм добру ни учит: кровь, насилие, убийства, пропаганда потребительства, бесстыдная явная и скрытая реклама алкоголя, табака, сексуальной вседозволенности – вот чем заполняет свою душу ваш ребенок,

когда он часами сидит у телевизора. Без сомнений, просмотр вашим ребенком телепередач следует строго регламентировать, а значит – самим подавать положительный пример и смотреть только на то, что можно и нужно смотреть.

В какое бы смутное время мы не жили, многое зависит и от нас самих. Никто, кроме нас, не спасет наших детей!

**Итак, наркотики сегодня стали реальностью, их опасность связана с тремя основными моментами:**

- 1) Наркотик – это средство, которое постоянно увеличивает потребности его использования. Наркомания, токсикомания это приём ядов, которые, становясь частью обменных процессов организма, вызывают потребность принимать всё новые и крупные дозы.
- 2) Привязанность к наркотику, токсикомания ведут к быстрой деградации личности подростка, который готов любыми методами добыть вещество, идёт на совершения преступления, не останавливаясь ни перед чем. При этом в 90% случаев судам не удаётся выяснить источников и заправил наркобизнеса.
- 3) Наркотики и токсикомания ведут к понижению работоспособности, движения делаются замедленными, внимание рассеянным, реакция на любой раздражитель становится неадекватной, подросток теряет ориентиры во внешнем мире, происходит нравственная и интеллектуальная деградация.

**Выделяют следующие причины начала употребления наркотиков:**

1. Бесплатное предложение попробовать наркотик.
2. Из любопытства.
3. Не осознаёт пагубности и вредности привычки, реакция на которую в 15 – 20 раз выше, чем на алкоголь.
4. Низкая самооценка подростка.
5. Стремление уйти от тоски и одиночества.

Учёные и практики, занимающиеся проблемами наркомании, выделяют специфические факторы способствующие вовлечению подростков в компании употребляющих наркотики. Родителям тоже надо это знать и иметь в виду.

1. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей.
2. Отдельные подростки стремятся проявить себя или выделиться в коллективе сверстников любой ценой – из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, что не делали до этого другие подростки.
3. Нередко используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых. Каждый год подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности запрещенных препаратов. В России на почве наркомании совершает более 20 тысяч преступлений. В последние пять лет общее количество изъятых наркотиков возросло от 12 до 85 тонн. По данным социологических опросов 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляют их регулярно. Представители криминальной среды крайне заинтересованы, чтобы первый опыт подростков по употреблению наркотика повторился. Ведь это деньги.

**Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребёнка к наркотикам:**

1. Резкая смена друзей.
2. Резкое ухудшение поведения.
3. Изменение пищевых привычек.
4. Случаи забывчивости, бессвязная речь.
5. Резкие перемены настроения.
6. Полная утрата прежних интересов.
7. Внезапное нарушение координации движений.



8. Частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.
9. На фоне полного здоровья – расширение зрачков, покраснение глаз, кашель, насморк, рвота.

Однако быть внимательным к ребёнку – это не значит пристально следить за каждым его шагом и подозревать во всём плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Очень давно известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: «Тверже пола под ногами, когда я была маленькой. Тверже скалы, когда нужна поддержка, и много твёрже скалы в том момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову».

## **2. Ответственность несовершеннолетних прописана в**

**Кодексе об административных правонарушениях:**

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Уголовный кодекс

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ ( лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).

## ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ДЕТЬМИ О ПОЛЬЗЕ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ ВЕЩЕСТВ!

### **Попробуйте помочь понять им, что...**

*Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.*

*Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они не помогают решить ни одну проблему.*

*Ни сигарета, ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, ровно как и курение детьми до 14 лет.*

*Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей занять лучшее положение в обществе. Чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.*

*Абсолютное большинство известных актеров, музыкантов, певцов, которых часто видим на экранах, приходят к выводу о необходимости трезвого образа жизни, а те, кто этого не понял, плохо заканчивают.*

### **Приемы противостояния вредным привычкам.**

□ Учите подростка иметь свою индивидуальность.

Рассказывайте ему, что делает человека особенным и

уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает о том, почему они этого достойны.

□Изучите с ним значение слова «дружба». Попросите его составить список качеств, которыми он бы охарактеризовал бы друга, а другой список – недруга. Напишите свои списки, сравните их.

□Многие родители учат ребенка вежливости. Это хорошо. Но объясните подростку, что существуют ситуации, когда о вежливости нужно забыть. Например, когда на него кто-то оказывает давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики, надо твердо сказать «нет».

□Избавьте детей от соблазна. Не разрешайте вашим детям ходить к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы они становились участниками «скрытых» компаний. Никаких вечеринок в отсутствие родителей.

□Стимулируйте участие подростка в общественной жизни школы и класса, в спорте, музыке, не требуя от него, чтобы он был лучшим. Тогда будет меньше вероятности, что увлечется плохим.

Больше проводите времени с ребенком, дети это ценят и гордятся.

Очень важно, как родители ведут себя в отношении алкоголя и курения. Поступки детей более ответственны, когда родители показывают пример.

□Есть простая закономерность: чем больше подростков, окружающих вашего ребенка, употребляют алкоголь или курят, тем больше вероятность, что он будет поступать так же. Пусть ребенок возвращается в благополучной среде.

### **Памятка родителям от ребенка**

*Не балуйте меня*

*Не бойтесь быть твердым со мной*

*Не полагайтесь на силу*

*Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить*

*Не заставляйте меня чувствовать себя младше  
Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей  
Не пытайтесь читать мне нотации  
Не забывайте, что я люблю экспериментировать  
Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и  
одобрения  
**И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте  
мне тем же...***

***Любите своих детей, но не будьте слепыми!***

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ.**