

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.

Профилактика возникновения 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 подойдет - 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.

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребёнок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

1. Табакокурение – это проблема?

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребёнок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьёт и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что Табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У Вашего ребёнка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании,

считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

2. Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребёнок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над этим, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребёнка на свет. В идеале, ребёнок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребёнок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребёнок видит Вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует Вашему примеру, чем прислушается к словам.

3. Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае? Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, - обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример – если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием Вы не подорвете свой авторитет, и Ваши отношения станут более доверительными. Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах позволят себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе – не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что не курение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения. Если Вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес. Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, Вам нравится процесс курения, Вы считаете, что это красиво и стильно, тогда Вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

4. Правила для курильщиков

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у Вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у Вас.

5. Единая позиция семьи и социального окружения

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции и ли кружке, который посещает ваш ребёнок? Если вам повезло и в школе, и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

6. Поговорите со своим ребёнком

Надо ли говорить с ребёнком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребёнка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Причины - Действия

Из любопытства - Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.

Чтобы казаться взрослее - Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.

Подражая моде - Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию - Оградить ребёнка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в Табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

8. Если Ваш ребенок курит

Вы узнали, что Ваш ребёнок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребёнка или предоставлять ему недостоверную информацию. Чётко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребёнка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них

Фраза - Реакция

«Ты еще мал курить!» - «Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый»

«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании»

«Курят только глупые люди» - «Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят»

«Не смей курить!» - «Не надо мне приказывать!»

«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» - «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть»

«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь» - «Это банально, к тому же я не лошадь»

«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики» - «А что, можно попробовать!»