

«Профилактика вредных привычек и правонарушений среди подростков»

(рекомендовано для родителей учащихся 8 -9 классов)

Побороть дурные привычки

легче сегодня, чем завтра.

(Конфуций)

Все привычки накаплиются постепенно,

незаметно, как ручьи образуют реки,

а реки изливаются в море.

(Джон Драйден)

«От человека не зависит,

в какую ситуацию он попадает.

Но только от человека зависит,

как он выходит из этой ситуации»

(А. Рыбаков)

Здравствуйте, уважаемые родители. Проблемы вредных привычек в подростковом возрасте в последние годы стала чрезвычайно актуальной. Эта тема, которая все больше и больше волнует и тревожит наше общество. Сегодня, я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Подростки и юношество представляют собой, как мы знаем, группу повышенного риска.

В этом возрасте дают о себе знать: перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального положения. В возрасте 15-16 лет у подростка еще не сложилось мировоззрение и он более подвержен влиянию окружающих.

Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают взрослому человеку регулировать свои поступки, находятся еще не на должном уровне. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющихся в мире подростков по мере их взросления. Многие мальчики и девочки начинают курить, выпивать,

пробовать наркотики в компаниях, собравшихся для веселого времяпрепровождения. Школьники-подростки тянутся к сигарете и бокалу, потому что курить и выпивать модно, «престижно». Все это помогает быть раскованным, веселым, непохожим на других. Обычно дети и подростки, чтобы не показаться слабыми, скрывают от товарищей неприятные ощущения, вызываемые у них первыми выкуренными сигаретами. Однако, выкурив сигарету, другую, выпив бокал вина, хочется это повторить еще и еще. Вот так и формируются пагубные привычки. Они становятся стойкими и неуправляемыми. Не зря народная мудрость всем известной пословицы гласит: «Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Противоречия внутреннего мира подростка, стремление к взрослости, желание заявить в семье о своем новом Я, уход от трудностей возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) - все это уводит его в дурманящий мир вредных привычек.

...Привычка — вторая натура... Как часто мы слышим эти слова. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить ее будет трудно.

Вредных привычек в жизни человека достаточно много. Но среди них есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия. Это курение, алкоголь, наркотики. Эти пристрастия обладают исключительной и губительной силой. Помимо того что они разрушают здоровье человека, алкоголь и наркотики являются еще и разрушителями личности. А деградирующая личность - это не только разрушитель своей жизни. Это беда для всех тех, кто ее окружает. И это потеря для общества (потеря ума, работоспособности, финансов и т.д.) Сбой дают все механизмы: психологические, эмоциональные, потребностные, волевые. Слишком велико действие наркотических веществ на психику человека.

Веществ, оказывающих на психику человека наркотическое действие, в природе достаточно много: никотин, этиловый спирт, опиум, гашиш, героин и многие другие наркотики, которые получены искусственным путем. Помимо обезболивающего и усыпляющего эффекта они вызывают еще и особое психическое состояние под названием “эйфория”. Человек ощущает прилив сил и бодрости, приятное возбуждение улучшает его настроение.

Не находя признания, не чувствуя внимания в семье, в школе, подросток надеется самоутвердиться как личность, встретить одобрение и признание, получить поддержку у своих сверстников. Однако в действительности у него усиливаются такие качества, как лживость, изворотливость, жадность, агрессивность, жестокость, трусость, стремление властвовать над всеми. Постепенно ребенок « уходит » из-под влияния родителей и педагогов, социализируется « стихийно » на улице среди сверстников, где поощряются и культивируются курение, сквернословие, употребление алкогольных напитков.

Именно так появляется подросток, для которого главным становится не учеба и труд, а так называемый « имидж крутого и независимого », т.е. он старается поднять свой авторитет и положение в глазах сверстников любым доступным для него способом (начинает курить, употреблять алкоголь, сквернословить, обижать и унижать тех, кто слабее него).

Курение

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину.

Никотин - желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус - жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1 г на 1 кг массы тела.

Курение отрицательно влияет:

на нервную систему;

дыхательный центр;

мозговое вещество надпочечников;

артериальное давление;

привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока);

ритм сердечных сокращений.

Из всех веществ табачного дыма, 30 особенно вредны бензопирены, которыми богат табак, (провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей).

При курении особенно страдает сердечнососудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз).

Самое опасное вещество в табаке радиоактивный металл полоний – 210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек в мире умирает ежегодно от табака.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми.

В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. А нахождение в течение часа в накуреном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам.

“Пассивные курильщики” страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими “пассивными курильщиками” являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко понижается, (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении).

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и

независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.

Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антеникотинная пропаганда и т.д.).

Но лучшая мера - это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

Горькие цифры:

85% подростков, ежедневно выкуривающих буквально 2-3 сигареты, скорее всего в будущем превратятся в регулярных курильщиков.

70% курящих подростков не стали бы курить, если бы у них был бы шанс начать всё заново.

60% подростков мечтают бросить курить, но не находят в себе сил.

Начав курить в 14 лет, к 18 годам человек превращается в закоренелого курильщика:

в школе курит каждый 8- подросток,

в институтах каждый 5-ый студент,

80-90% всех курильщиков начинают курить в период до 20 лет, и это весьма печально.

Алкоголь

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным деление спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Вино, водка, самогон, пиво – всё это алкогольные напитки.

Всем известно, что производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию

винам). Бутылка светлого пива эквивалентна 50 граммам водки. Четыре бутылки за день, что для многих "нормально" - это 200 г. водки, почти половина бутылки. Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам.

Организм вначале может сопротивляться, ведь алкоголь – яд для него. Отсюда головные боли, рвота. Но если человек вовремя не сможет остановиться, то наступает привыкание. А со временем, для получения эйфории потребуются все большие дозы спиртного. В состоянии эйфории человек ощущает возбуждение, особую бодрость и прилив сил. Ощущение своей значимости и неограниченности возможностей улучшает настроение. Возникает неотступное желание повторить подобные ощущения. Так постепенно привычка переходит в болезнь, при которой организму алкоголь уже просто необходим. Без его дозы человек нервничает и не может даже трудиться. Надо заметить, что вещества, вызывающие эйфорию, ядовиты. Они способствуют истощению организма и психической деградации личности. Человек постепенно теряет друзей, семью, а потом и жизнь.

Только врачи-наркологи и сотрудники правоохранительных органов знают, как много сейчас подростков, употребляющих алкоголь.

Очень часто ни педагоги, ни родители даже не подозревают, что подросток регулярно употребляет спиртное, а узнают об этом лишь тогда, когда он попадает в психиатрическую больницу или милицию. Даже эпизодическое употребление алкоголя и курение в подростковом возрасте должно рассматриваться как чрезвычайное событие, потому что это сразу сказывается на психике, поведении подростка, на учении в школе и взаимоотношениях с родителями. Алкогольная и никотиновая зависимость у подростков развивается гораздо быстрее, чем у взрослых, и по своим последствиям она гораздо тяжелее. В психиатрических больницах много 14-15 летних ребят с алкоголизмом второй и даже третьей стадии, которые уже никогда не станут полноценными людьми, так как у них развилось необратимое токсическое поражение головного мозга - алкогольная энцефалопатия.

Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, цирроз, язва печени и т.д.). Сначала страдает желудок (клеток разрастание слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и

язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет, вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание – цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота еды после, отрыжка, а по утрам рвота слизью).

Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны. Спазм сосудов сердца и мозга – таков результат приема алкоголя (пьющие умирают в 20 раз чаще). Из-за перерождения сердечной мышцы – сердцебиение, одышка, слабость. Результат поражения сосудов – склероз. При употреблении большого количества пива – дистрофия мышцы сердечной или «бычье сердце». Усиление процессов атеросклеротических ведет к тромбозу (закупорка сосудов, кровоизлияние, разрыв, инсульт, нарушение координации движений, речи).

Алкоголь отрицательно влияет и на половые железы. Снижается выработка половых гормонов, что приводит к старению преждевременному и нарушениям половой функции. Зачатие даже ребенка в умеренной стадии опьянения дает неблагоприятные самые последствия: снижение жизнеспособности новорожденного, функций нарушения центральной нервной системы (ослабление памяти, неспособность выполнять указания) и даже умственную отсталость.

Организм, получающий с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым. При приеме алкоголя наблюдается учащенное дыхание, усиление слюноотделения, сока желудочного, но переваривающая его способность снижена. Расширяются сосуды кожи, нарушается терморегуляция (человек теряет тепло, не ощущает холода, замерзает). Алкоголь вызывает обострение заболеваний почек и мочевыводящих путей, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, особенно туберкулезу.

Особенно опасен алкоголь в период полового созревания (он забирает у организма цинк, способствующий росту костей). Но самое большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическими функциями организма, психической деятельностью и сознанием. При опьянении снижается чувство тревоги (многие этого добиваются). Но ведь, протрезвев, человек не уходит от проблем. Их все равно приходится решать. Так не лучше ли это делать на трезвый ум и ясную голову?

Алкоголь всасывается в кровь через слизистые оболочки желудка и тонкого кишечника. Затем он поступает в ткани тела. Нервные клетки головного мозга поглощают около одной трети поступившего в организм алкоголя. Определенная его концентрация в крови вызывает опьянение. Так начинается разрушение левого полушария головного мозга. Его нормальные функции нарушаются.

Некоторым молчунам надо выговориться, выплеснуть свои эмоции, и алкоголь развязывает им языки. В таких ситуациях чаще всего говорят то, о чем впоследствии очень жалеют. Другие стремятся реализовать свой жизненный дискомфорт через драку и насилие. Недаром говорят, что «от опьянения два шага до преступления».

Приобщение детей к угарному миру происходит в процессе наблюдения за взрослыми.

Пример родителей особенно опасен. Иногда, по меньшей мере, странно слушать родителей, которые сетуют по поводу пристрастия их ребенка к алкоголю: «Мы же ему всегда говорили ...» так и хочется спросить, «вязал ли родитель лыко», когда говорил ребенку об этом. Задумывался ли о силе собственного примера? Правильным ли было просвещение и воспитание ребенка с самого раннего детства?

Особую тревогу вызывает ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Молодежь подседа на эти энергетика — это считается модным. Все пьют, везде рекламируют — значит, и им надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано “до 18”, а раз выпил — значит, уже большой! А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они пойдут на поводу. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус.

Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем: у человека может наступить гипертонический криз, нарушиться ритм сердца, могут отказаться почки! Как утверждают специалисты немецкого Федерального института, в мире зафиксировано несколько смертельных случаев от энергетических и алкогольных смесей. К примеру, 18-летний юноша для концентрации внимания при подготовке к экзамену на

водительские права выпил за несколько дней большое количество банок с энергетиком. Вследствие отека мозга и легких у парня наступил коллапс...

Важно не упустить этот период взросления ребенка и не ослаблять контроль со стороны взрослых. Ребенок должен находиться под должным контролем родителей.

Надо учить его с детства преодолевать трудности, ставить перед собой положительные цели и добиваться их осуществления.

Не делайте из ребенка кумира. Хвалите за хорошее, но и недостатки замечайте и реагируйте на них. Безоговорочное выполнение всех желаний может привести и к желанию все иметь все и испробовать, в том числе и алкоголь. Мелочный контроль, чрезмерная суровость по отношению к ребенку, наказание даже за незначительные проступки делают ребенка подчиняющимся, забитым указаниям других. Внутреннее напряжение, и угнетенность подавленность в настроении могут привести к тому, что найдет он себе разрядку в наркотическом опьянении.

- Как вы думаете, уважаемые родители, что нужно делать, чтобы не допустить приобщения детей к алкоголю? (ответы родителей).

Антиалкогольное воспитание необходимо начинать с детства. Родителям предлагаются советы и рекомендации по антиалкогольному воспитанию в семье:

Чтобы ваш ребенок не пристрастился к алкоголю, необходимо выработать у него твердое убеждение во вреде алкоголя, недопустимости его употребления.

Если случилось так, что ваш ребенок сделал первый шаг к алкогольной пропасти, то научите критически его относиться к той сомнительной эйфории, которую вызывает алкоголь.

Не демонстрируйте бутылку на столе. Не приобщайте детей к застолью. Не давайте им спиртное «для аппетита».

Заостряйте внимание на том, как плохо живется людям в той семье, где есть пьющий человек.

Воспитывайте отрицательное отношение к алкоголю и людям, которые, им злоупотребляют.

Разъясните вредные свойства алкоголя. Пусть ваш ребенок видит ее как можно реже.

Расскажите на примерах о несовместимости алкоголя с достижением жизненных высоких целей.

Разъясните, что уговаривать выпить человека, если он того не желает, - это, по мере меньшей, аморально, а по большому счету даже преступно.

Будьте добры и терпеливы с вашим ребенком, если он попал в алкогольную беду, показывайте что вы искренне хотите помочь ему.

Всегда помните о том, что привычка усваивается постепенно и ее надо кропотливо преодолевать. Для этого нужны большие совместные усилия: терпение, понимание, мудрость, поддержка и др.

Дети и подростки в особой опасности, ведь их организм привыкает к алкоголю быстрее намного, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться зеленого «рабом змия» на всю жизнь.

Наркотики

Наркоманию называют “белой смертью”, потому что героин который получают из мака, белого цвета. Если наркомания была вначале распространена в больших городах, то в настоящее время это стало проблемой и для сельской местности. К тому же она гораздо помолодела: 10-12-летние дети пополняют ряды наркоманов (а средний возраст - 25 лет).

Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости (мне родители не указ), неумелый, оставленный без внимания взрослых, поиск своего “я” - вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. А решающую роль в том, чтобы все-таки испробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать. Полученные ощущения захватывают своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова.

Прием наркотика становится более регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

Опий, героин, морфий способствуют формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Данные препараты получают из опийного мака или его синтетических заменителей.

Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе на центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния. Такие наркотические вещества, как кокаин, крэк, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление. К вредным привычкам относится употребление наркотических веществ. Распространены среди несовершеннолетних разные виды токсикомании. Это сознательное самоотравление, а значит, самоуничтожение. Обычно подростки вдыхают сильнодействующие спиртосодержащие вещества – краски, различные аэрозоли; употребляют парфюмерную продукцию, медикаментозные препараты, вызывающие состояние близкое к наркотическим. Мотивы употребления токсических веществ почти совпадают с мотивами употребления алкоголя.

Основные из них:

- потребление из любопытства;
- бравада своей смелостью;
- стремление самоутвердиться в среде себе подобных;
- групповая сопричастность;
- желание получить «кайф»;
- желание развлечь себя;
- желание уйти от реальных жизненных проблем в мир галлюцинаций;
- снять психологический барьер перед совершением асоциальных поступков.

Как и алкоголикам, всем токсикоманам свойственно стремление объединяться в группы, для приобретения и хранения и потребления токсических веществ. В состоянии токсического опьянения подростки более внушаемы, конформны, зависимы от группы.

Одни наркотики считаются более сильными, другие - менее. Но беда заключается в том, что, начав с них, человек чаще всего жаждет все новых

ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели более 34 тысяч человек в России ежегодно.

Наркотическая зависимость может наступить уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркоманов коротка - 3-5 лет, не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза. Ведь появляются новые наркотики со все усиливающимся эффектом. Например, силобицин, который готовят из грибов-галлюциногенов. Действие 1 г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

Употребление подростком наркотиков может начаться с игнорирования взрослыми его проблем. “И чего ему только не хватает? Для него же стараемся, а он...” - удивляются сначала родители, не замечая, что ему не хватает именно их. Трещина, появившаяся в отношениях, превращается в настоящую пропасть. Когда конфликт поколений и непонимание заходят слишком далеко, подросток замыкается в себе. И вот тут обязательно найдутся те, кто выслушает, “поймет” и поможет снять угнетенное или стрессовое состояние.

Что же делать родителям? (ответы родителей)

Говорите с ними, говорите обо всем. Спрашивайте, интересуйтесь.

Вы всегда должны знать, где проводит время ваш хоть и повзрослевший, но все-таки ребенок.

Знаете ли вы его друзей, как их зовут, где они живут, чем увлекаются?

Задумайтесь над тем, насколько хорошо вы знаете своего ребенка, его мысли, взгляды, желания и пристрастия.

Интересовались ли вы его страничкой в соцсетях?

Что его мучает, чего он хочет от жизни, к чему стремится?

Согласитесь, ведь даже нам взрослым не всегда просто определиться в жизни и решить некоторые проблемы. А молодежи тем более. И пусть им помогут ваша доброта, внимание и понимание.