



МБОУ гимназия  
им. академика Н.Г. Басова

Серия «*Медиатека – родителям*»

# Подросток в мире вредных привычек





Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

**9.** Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы *выявите хотя бы капельку хорошего* и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

**10.** Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

профессор Валентина ЗАЙЦЕВА,  
источник <http://zdd.1september.ru/>



Подрастают наши дети.... Из маленьких беспомощных детишек они превращаются в подростков. Растут дети, и более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков?

Возможно мы не найдем уникального рецепта, но давайте попробуем разобраться.

*Привычка* – вторая натура... Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных.

*Привычка* – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. Полезные привычки помогают им почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и 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 оно закрепится и устранить ее 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.

## Сигареты

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком дыхательных путей и легких, но факт остается фактом: при том положении вещей, что в Европе и Америке количество

курильщиков снижается, люди начинают заботиться о сохранении здоровья, в нашей стране все магазины и огромные плакаты на улицах приглашают к курению. Противостоять трудно, особенно подростку, особенно если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что помогает. Но цифры говорят, что каждая папироса курящему стоит 15 минут жизни. Вредные последствия курения особо отражаются на будущих матерях: смертность детей выше; отставание детей в умственном и физическом развитии.

Очень часто дети задают вопросы:

- Если табак так вреден, почему его продают в магазинах?
- Правда, что табак действует, как наркотик, покурив и зуб перестал болеть?
- Взрослым курить можно, а почему нельзя курить детям?
- Я слышала, что сигареты с фильтром не вредны, их можно курить и девушкам.
- Какие объяснения вы даёте своим детям на эти вопросы?

### Алкоголь

Не будем «взвешивать на весах», что вреднее: алкоголь или табак. Вредны оба. Вы взрослые люди и прекрасно знаете все это. Поэтому внимание мы акцентируем на том, что и как можно сказать ребёнку, чтобы в нём формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков. В повести Д. Лондона «Джон – Ячменное зерно» сформировано отрицательное отношение к алкоголизму как социально-психологическому явлению – разрушительно человеческого счастья. Вот отрывок из этого произведения.

*– В первый раз я напился, когда мне было пять лет... Отец пахал поле... Меня послали отнести ему пива... Почему это пиво считается такой драгоценностью?... Сперва я лизнул пену... Где же этот дивный вкус? Я принялся локать густую жидкость... Ну и дрянь же! Все-таки я пил... Не может*

пока это ребёнку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребёнка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишили навсегда.

**7.** Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искажённая информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время **не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить.** Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

**8.** Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает её более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребёнка полезно изредка отказывать ему в чём-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребёнку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от неё. Отгораживая ребёнка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

**5.** Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

**6.** Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент,

*быть, чтобы взрослые ошибались... Меня тошнило... Я чувствовал себя отравленным.*

*– Семь лет... Нас встретили радушно. Всех угостили красным вином... Хозяева предложили и мне выпить за компанию, но я отказался... Заметив, что я сижу один, итальянец протянул мне через стол полстопки вина... Лицо его приняло суровое выражение... Я испытывал леденящий ужас.... Вино было противнее пива! Я глотнул, силясь, удержать в себе этот яд... В глазах плыло. Стало трудно дышать....*

*– Мне еще не было шестнадцати, я сгорал от страсти и приключениям, моя голова была набита историями о пиратах, о разграбленных городах и стычках, а дрянь, которую я пил, еще пуще горячила мой мозг....*

*– Мне стукнуло семнадцать лет!... Я подписал контракт на работу матросом на промысловой ихуне... Плавание в течение 51 дня безпривычного пьянства замечательно укрепило мои силы. Организм очистился от яда, и я не испытывал никакого желания пить.*

*– Когда я вспомнил о выпивке, я тут же вспоминал о компании, и наоборот. Компания и алкоголь – сямские близнецы. Они срослись воедино.*

*– Привычка пить укоренилась в моем сознании и осталась на всю жизнь....*



## Наркотики

Каждому периоду жизни общества свойственны трудности и противоречия. Сегодня в нашей жизни, происходят позитивные изменения, но и к сожалению остается множество проблем, среди которых: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы глобальны, носят общественный характер и поражают больше всего подростков, отличающихся неустойчивой психикой.

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу. 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 прием ядов, которые, становясь частью обменных процессов организма, вызывают потребность принимать все новые и более крупные дозы.

2. Привязанность к наркотику, токсикомания ведут к быстрой деградации личности подростка, который готов любыми методами добыть вещество, идет на совершение преступления, не останавливаясь ни перед чем. При этом в 90% случаев судам не удается выявить источников и заправил наркобизнеса.

3. Наркомания 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.

Выделяются следующие **причины начала употребления наркотиков**:

1. Бесплатное предложение попробовать наркотик.
2. Из любопытства.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их **долю** вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще *Тиссо* утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог *П.Ф. Лесгафт*. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового

## 10 советов родителям подростков

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. **Не следует** как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Не осознает 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.

Ученые практики, занимающиеся проблемами наркомании, выделяют **специфические факторы, способствующие вовлечению подростков в компании употребляющих наркотики**. Родителям надо тоже знать их и иметь в виду:

- сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;
- 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, чего не делали до этого другие подростки;
- нередко используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенные внимания взрослых.

В ходе исследований, проведенных в лечебно-воспитательных учреждениях для несовершеннолетних наркоманов и наркодиспансерах, выявлены ситуации, в которых подростки не смогли противостоять давлению микросреды и начали употреблять наркотические вещества.

Вопросы и доводы, которые помогут подростку устоять в ситуации противостояния предложению попробовать наркотические вещества:

- Почему, с какой целью предлагают бесплатно дорогостоящее вещество, которое можно достать только за деньги или выменять на вещи?
- Употребляет ли сам предлагающий наркотические вещества или только угощает других?
- Если он сам не употребляет, то почему предлагает другим; если же сам их употребляет, то способен ли без них обходиться? Если утверждает, что способен, то, как он это докажет?
- Отказ можно сопроводить извинением типа: «У

меня аллергия», «Я поддерживаю форму для спорта» и т. д.

Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20 тысяч преступлений. В последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло 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 подростка повторился. Ведь это деньги.



Каждый родитель должен хорошо представлять **признаки пристрастия ребенка 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 ребенку – это не значит пристально следить за каждым его шагом и подозревать во всем 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 тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову».

Итак, сформулируем **принципы поддержки подростка:**

- терпение;
- внимание;
- тактичность и деликатность;
- точное использование слова как важного инструмента в отношениях;
- умение поставить себя на место ребенка;
- гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием подростка, а поддерживающая его;
- ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде наркотиков, курении, алкоголя.