

Родителям на заметку

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОДРОСТКОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА.

Эпиграф: «Если бы для искоренения вредной привычки достаточно было одновременного, хотя самого энергичного усилия над собой, тогда не трудно было бы от нее избавиться... Но в том и беда, что привычка, установляясь понемногу и в течение времени, искореняется также понемногу и после продолжительной борьбы с ней. Сознание наше и наша воля должны постоянно стоять настороже дурной привычки, которая, залегши в нашей нервной системе, подкарауливает всякую минуту слабости и забвения, чтобы ею воспользоваться...» (К.Д. Ушинский)

Человек приходит в этот мир, чтобы реализовать себя как личность. В этом и его личное счастье, и та польза, которую он должен принести обществу. К этому стремится большинство людей. Но среди них есть те, у кого это не получается. Одни не могут это делать по независящим от них причинам, другие не стремятся к этому сами. И здесь возникает вопрос: «Почему?». Потому что в жизни таких людей появляются вредные привычки, которые ухудшают их здоровье, захватывают человека в свой плен, ведут его вниз как по социальной лестнице, так и по жизненной, последней ступенькой которой является преждевременный уход из жизни.

В жизни человека вредных привычек достаточно много, но среди них есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия. Это курение, алкоголь, наркотики. Эти пристрастия обладают исключительной и губительной силой. Это беда для всех тех, кто ее окружает, влекущая за собой потерю ума, работоспособности, финансов и т.д. Сбой дают все механизмы: психологические, эмоциональные, волевые, потребностные. Особенно пагубно действие наркотических веществ.

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, наступает состояние безмятежного благополучия и расслабленности. Так он может обмануть свою психику на какое-то время. Но не жизнь. А такой путь ухода от действительности приводит еще и к тому, что у организма появляется болезненная тяга испытывать подобное состояние снова. Наркотические вещества начинают свою работу по разрушению организма, потому что они ядовиты. И происходит это на фоне все увеличивающейся психической деградации личности.

Наиболее уязвимы дети-подростки, потому что их организм в силу своей несформированности и слабости сопротивления, подвергается привыканию и разрушительному действию в гораздо большей степени, чем взрослый.

Родителям важно знать, что на формирование вредных привычек у подростков отрицательно влияют:

- специфические дефекты воспитания (отрицательный пример родителей, разрешение принимать алкоголь, курить в их присутствии);

- обычаи и традиции социальной среды (праздничные застолья);
- недостатки в воспитательной работе (организация досуга и отдыха подростков);
- достаточно снисходительное отношение общества к употреблению алкогольных напитков (их доступность и невысокая цена);
- оценка отказа выпить, покурить «за компанию» как проявление недоброжелательности по отношению к сверстникам;
- наличие «авторитетов», особенно из числа «трудных подростков» в компании, как примера для подражания;
- нравственная незрелость подростков.

Что должно настораживать родителей в поведении детей-подростков?

Что-то неладное начинается с того, что ребенок старается избегать родителей. К тому же он начинает терять интерес к своим старым друзьям, к любимому увлечению, к учебе и т.д. Подросток становится или слишком агрессивным, или беспричинно благодушным и добрым. Чрезмерное упрямство, обвинение в преследовании, выставление себя невинной жертвой тоже должны настораживать. Может появиться чувство страха или чрезмерная болтливость, внезапная потеря или прибавка в весе, частая усталость, утомляемость, заикание, «пляшущий» почерк. Характерны частые простудные заболевания, кашель, боли в горле, хронический насморк. Обращайте внимание на белки глаз. Они могут быть налиты кровью, а зрачки либо слишком расширены, либо очень сужены. Следите за появлением дырок от сигарет на постельном белье. Могут появиться и мелкие кровавые пятна на белье, следы укусов, неглубокие порезы кожи вдоль вен. У ребенка проявляется повышенный интерес к содержанию домашней аптечки. К тому же в доме появляются различные стеклянные баночки и скляночки, а в речи подростка специфическая лексика: «мулька», «джеф» и др. Возможна также пропажа денег и ценных вещей из дома. В доме могут появиться и подозрительные друзья.

Как же все-таки предотвратить возможную беду? Уважаемые родители, прежде всего, вооружитесь знаниями, старайтесь как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что «знание – сила». Не замалчивайте тему алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких. Говорите со своими детьми обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты и примеры. Интересуйтесь той компанией, в которой общается ваш ребенок. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

Будьте внимательны к вышперечисленным настораживающим признакам употребления алкоголя или наркотиков, потому что многие из них можно обнаружить только на ранней стадии. И всегда помните о великой силе родительского примера. Если вы действительно хотите помочь своему ребенку, избавьтесь и от своих пороков. Не надейтесь на то, что только правильными словами можно исправить положение. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета – в вашей искренней заинтересованности его здоровьем и жизнью.

Материал подготовила педагог-психолог Борисенко Е.Д.