

Ступенька здоровья

Профилактика ПАВ, алкоголя,
курения



Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте

Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснить, чем опасно знакомство с этими вещами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомлённость в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков.

С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасно для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чём конкретно заключается эта опасность.



Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте

С другой стороны, дети ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих средств или во всяком случае их «безвредность». (реклама на телевидении. и т.д.)

В сознании ребёнка возникает одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно эти противоречия являются основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

Чем раньше знакомится ребёнок с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.



Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте



- При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008г никотина и других вещества сгорания. Никотин – сильнейший нервный яд. В организме ребёнка механизмы, позволяющие за счет работы печени, почек, лёгких по возможности быстро освободиться от токсичных веществ, только формируются. У детей курильщиков заболевания простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергией в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.



Меры избегания пассивного курения.



Меры избегания пассивного курения.

Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребёнка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для ребёнка вещах. Рассказывать, что курение влияет на рост, быстро старит и делает человека менее привлекательным, лишает занятия спортом.

Если вы узнали, что ребёнок попробовал курить, следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Ребёнок должен осознать, что его поступок очень огорчил вас. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой поступок.





За праздничным столом.

Спиртное – неперемный атрибут праздничного стола. Никто из родителей не хочет, чтобы его ребёнок приобщался к алкоголю. Если к детскому курению большинство взрослых относится крайне негативно, то в случае с алкоголем, многие родители считают возможным эпизодические пробы напитка. Около 78% детей младшего школьного возраста пробовали алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.

Конечно, ребёнок должен присутствовать за праздничным столом на общих семейных праздниках. Но родителям заранее следует объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему пробовать пока нельзя. За столом должен быть любимый напиток ребёнка.





Предотвращение знакомства с одурманивающими веществами.

Семейная профилактика наркомании должна заключаться не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающую ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Прежде всего, это формирование у ребёнка культуры здоровья. Уже в младшем школьном возрасте дети должны понимать, что здоровье - это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.



Предотвращение знакомства с одурманивающими веществами

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим».

Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни – потребности и умения к самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.



«Десять заповедей для родителей»

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.