

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Автор: социальный педагог
Лопырева Мария Ивановна

ГБС(К)ОУ «Специальная(коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат
№2 VIII вида» с.Усть-Кулом



Вредная привычка – отрицательная склонность, которая впоследствии может стать потребностью.

- Наиболее распространены у детей младшего школьного возраста такие привычки, как грызть ногти, ковырять в носу, сутулиться, сквернословить.
- Корни подобных нарушений уходят в раннее детство. Чаще всего вредные привычки возникают у ребенка, которого в младенчестве надолго оставляли одного, рано отлучили от материнской груди, отказывали в соске, редко брали на руки, уделяли мало внимания и ласки.
- Вредные привычки формируются на основе **феномена адикции** (пагубного пристрастия к чему-либо) и серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое).

Довольно часто привычка возникает на фоне стресса, почему профилактика вредных привычек – это устранение факторов, которые вызывают переживания.



Вредные привычки - навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Говоря о вредных привычках у детей, взрослые в первую очередь имеют в виду курение, алкоголь. Однако ими круг вредных привычек не исчерпывается.

В поведении некоторых детей встречаются навязчивые действия, которые ребенок осуществляет неосознанно, "по привычке", и которые производят довольно неприятное внешнее впечатление.

Это привычка – теревить волосы или мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, слишком жестикулировать, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, употреблять слова-паразиты {"ну", "вот", "значит", "короче"} и т.п. Все они могут наблюдаться у одного ребенка.



Вредные привычки могут:

- складываться стихийно;
- быть побочным продуктом воспитания и обучения;
- перерасти в устойчивые черты характера;
- приобретать черты автоматизма;
- быть социально обусловленными.



По статистике... Опросы, проведенные НИИ гигиены детей и подростков показали, что пик интереса у детей к курению отмечается в 9 и в 12-13 лет. Тогда они только пробуют. К 15 годам курят 24% подростков.

Курение и школьник - несовместимы

- Курение и школьник - несовместимы. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.
- В результате многолетних наблюдений французский доктор еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей **малокровие, расстройство пищеварения.**
- Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться
- **успеха.**



Информация к размышлению

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется в российских семьях из поколения в поколение. В 8 из 10 случаев курящая девочка – это как бы слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик – курящего отца.

Установлено, что уже к 7—9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они имеют представление и о том, как действуют никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет: возникает головокружение, меняется настроение и т.д.

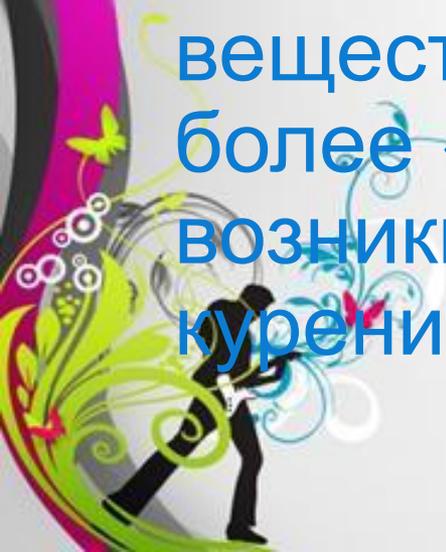
Информированность «в теме» довольно противоречива. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасны для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность, повторяя традиционные «страшилки» взрослых: «Если будешь курить — заболеешь, от вина живот будет болеть» и т.д.

С другой стороны, дети почти ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих веществ или во всяком случае их «безвредность»: реклама пива на экране телевизора, праздничное застолье дома, красивая дама на скамейке парка с дымящейся сигаретой... В сознании ребенка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс — одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении.

- Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Ребенку становится интересно: а что же на самом деле представляют эти «таинственные» вещества? Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, **Page 7** прочь покурить.



- Сегодня возраст начала наркотизма — приобщения к одурманивающим веществам — постоянно снижается. Есть дети, уже в 6—7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с друзьями тайком покуривающие в подъезде. Чем раньше ребенок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.



Возрастные особенности, способные провоцировать риск раннего приобщения к алкоголю и курению.

Причины, заставившие ребёнка попробовать закурить:

неорганизованный досуг;

любопытство;

влияние друга;

неумение отказаться.



Ситуация в школе

- во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю и курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «вещества взрослых». Причем если в младшем школьном возрасте это просто демонстрация, то впоследствии для подростка это становится и способом получения положительных ощущений, избавления от неприятных переживаний, связанных в том числе и со школой.

- Наиболее типичной схемой поведения школьников является реакция имитации, или подражания. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребенок, копируя черты человека, который наиболее авторитетен для него.
- Чаще всего таким образцом для младшего школьника являются его родители. И тут особое значение имеет отношение взрослого к одурманивающим веществам. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к курению.

Еще одна поведенческая реакция — это демонстрация своей «взрослости», отражающая стремление к самостоятельности. Зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Чтобы ребенок выбрал другие способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значительность, самостоятельность без вреда для здоровья.



**Биологические,
психологические, социальные
факторы, повышающие риск
курения и знакомства с
алкоголем.**



Биологические факторы.

- В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов — веществ, «ответственных» за возникновение положительно окрашенных ощущений (недаром эти вещества называют «веществами удовольствия»). Люди с этим нарушением подсознательно постоянно ищут способ компенсировать недостаток эндорфинов, поэтому алкоголь, курение да и наркотики могут представлять для них особую привлекательность.

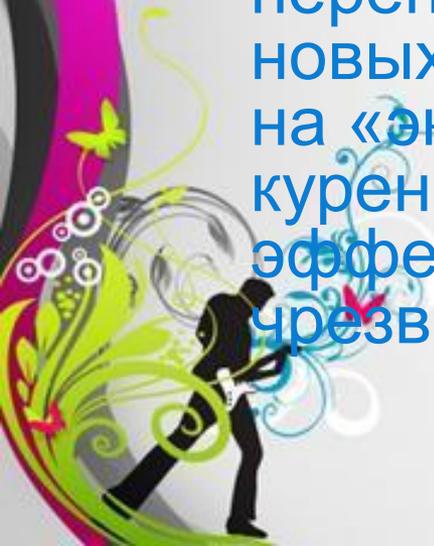
Биологические факторы.

- В этом случае даже единственная проба того или иного одурманивающего вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. Необходимо с раннего возраста учить ребенка иным — не наносящим ущерба здоровью — способам регуляции своего состояния.
- Особое значение здесь приобретают занятия спортом, закаливание, повышающие общий тонус организма и стимулирующие образование эндорфинов.



Особенности характера ребенка.

- В данном случае речь идет об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. В зоне риска находятся дети с неустойчивым типом характера. Для них характерны быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем и приобщаются к курению. Причем именно возникающий при этом эффект измененного состояния для них чрезвычайно привлекателен.



Особенности характера ребенка.

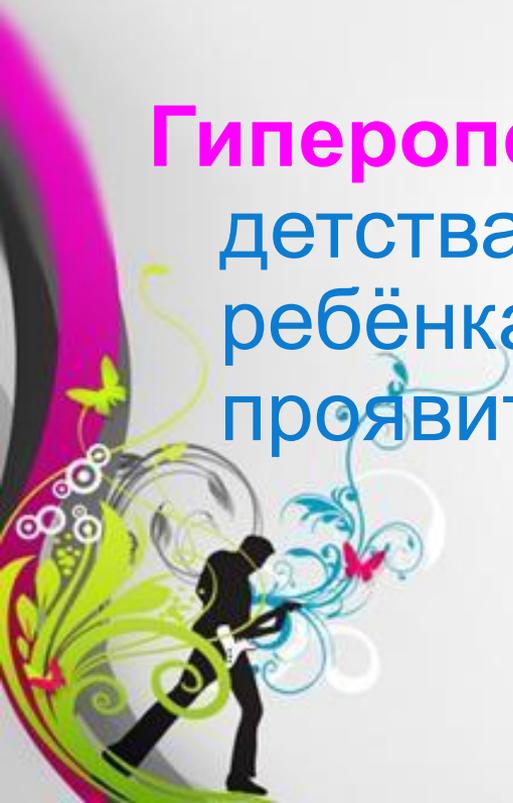
- Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является **стремление** постоянно быть центром внимания окружающих.
- Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они были «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют. Поэтому такие дети могут пробовать алкоголь и курить даже не потому, что им это нравится, а чтобы выделиться, подчеркнуть свою непохожесть, «взрослость».



Особенности семейного воспитания

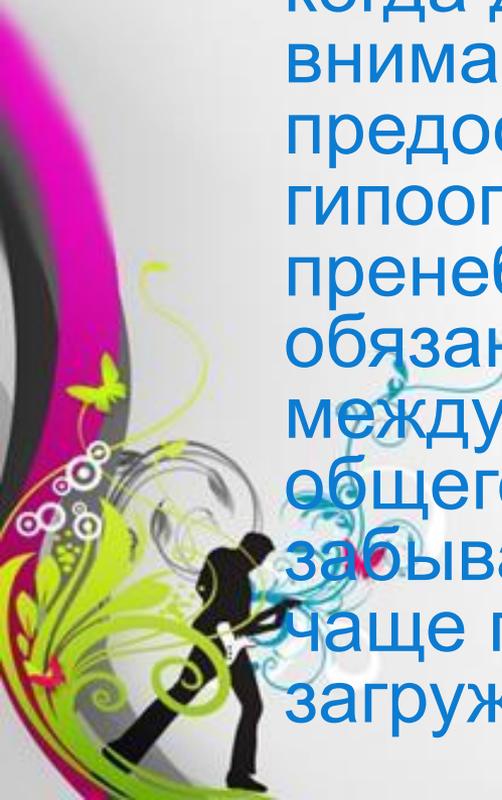
Гипоопека – дети испытывают недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе.

Гиперопека – родители с раннего детства контролируют каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.



Особенности семейного воспитания

- Огромное значение в профилактике вредных привычек имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг другу.
- Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными самим себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями, и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная — загруженность родителей на работе.



Особенности семейного воспитания

- Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания — гиперопека. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения — ведь этому их в семье не научили



Меры избежания пассивного курения.

- в семье должно быть запрещено курение в присутствии ребёнка:
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать:
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма:
- научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей:
- объяснить ребёнку, почему кто – то из его знакомых курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.



Статистика утверждает:

- около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.



За праздничным столом

- Спиртное — неременный атрибут праздничного стола. О пользе умеренного употребления некоторых алкогольных напитков говорят с самых серьезных научных трибун маститые медики. Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребенок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга.
- Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка.
- Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все приподнимаются, чтобы соприкоснуться бокалами и... и в этот момент раздается тонкий ноющий голосок: «Мама, а я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!..»

- Но, на наш взгляд, главная опасность таких экспериментов даже не «физиологическая», а скорее психологическая. В сознании ребенка снимается внутреннее табу на использование алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешенных, тем более если алкоголь использовался с позволения родителей.
- Наставления взрослых — «не смей этого делать без спроса» — не будут иметь серьезного воздействия. С одной стороны, «приступ» первого любопытства прошел, но с другой — вероятность дальнейшего знакомства с алкогольными напитками не уменьшилась, а скорее всего возросла. Если раньше ребенка удерживал страх «первого шага», то теперь этот страх снят — ребенок уже знает, что он может испытать, он просто повторит когда-то уже сделанное.



Профилактика

- Как ни покажется странным, но профилактика вредных привычек должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ.
- Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Важность и значение его очевидны.



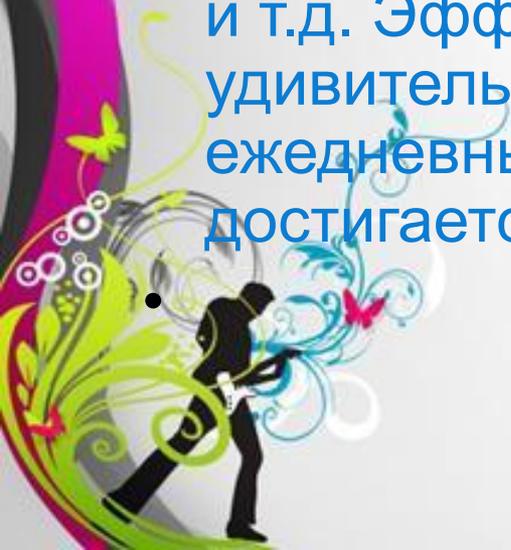
Профилактика

- Культура здоровья — один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья — уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье — это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.



Профилактика

- Можно превратить процесс воспитания ценности здоровья в увлекательную игру. Игра — наиболее действенный для младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся общаться друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы и т.д. Предложить учащимся вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, отправиться в путешествие «за здоровьем» в... ванну и т.д. Эффект таких нехитрых приемов оказывается удивительным — то, чего не удавалось добиться ежедневными напоминаниями и нотациями, легко достигается в игре.



Профилактика

- Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребенка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребенка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.



Профилактика

- Причина их возникновения вредных привычек проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка, и для устранения этих привычек, нужно увлекать ребенка интересными занятиями, общаться с ним, помогать ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия
- **Борьба с вредной привычкой** – это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций. Рецепт здесь один - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

Анкета для родителей

- Сколько времени в день вы отводите на общение с ребёнком?
- Известно ли вам от самого ребёнка о его учебных успехах, о школьных друзьях и друзьях вне школы?
- Каковы проблемы, которые есть у вашего ребёнка?

Учись отстаивать
свой мнение
не агрессивно.

Учись сопротивляться
давлению.

Принимая решения
остановись, подумай,
выбери!

Не делай того, что
вредно для здоровья.

Учись критиковать
конструктивно.



Список источников:

- Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996.
- Матвеева Е. М. Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5-9 классы
- Гаврилина Л.К., Пружинская В.Б. Профилактика зависимого поведения: Учебно-методическое пособие. Сыктывкар, 2003.
- Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе. М.1999.



Всем спасибо за внимание !!!