

## 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 объяснять, 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.

С другой стороны, дети ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих средств или во всяком случае их «безвредность» (реклама на телевидении, демонстрация сцен курения, употребления алкоголя и наркотиков в клипах, фильмах 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.

В младшем школьном возрасте ребёнок проходит через так называемый кризис 7 лет. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определённого отношения к алкоголю, курению. Ребёнок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Нужно позаботиться о том, чтобы у ребёнка не сформировался комплекс неполноценности. Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Нужно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действенно сравнивать его сегодняшних результатов с вчерашними. Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является подражание. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребёнок. Чаще всего образцом для младшего школьника являются его родители.

Огромное значение 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. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – гиперопека. В этом случае родители с раннего возраста контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.

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 освобождаться 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 избежания пассивного курения:*

- ✓ в семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребёнка;
- ✓ квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- ✓ нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма;
- ✓ научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей.

Это касается не только детей курильщиков, но и детей из некурящих семей.

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.

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.