

Вредные привычки подростков: родителям на заметку – как избежать проблем?

Вредные привычки подростков: родителям на заметку – как избежать проблем?

“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.

Латинская пословица.

Рано или поздно многие люди с возрастом приобретают те или иные пагубные привычки. Какие-то из них могут показаться безобидными, другие наоборот - несут в себе опасность, не только скатиться вниз по наклонной плоскости, но и подрывают здоровье, делая это предательски незаметно, как говорится - до первого звонка. И самая страшная беда в том, что такие негативные пристрастия становятся «популярными» у подрастающего поколения.

Вредные привычки подростков, практически все и всегда, нацелены на подрыв их физического здоровья - курение, употребление алкогольных напитков и, конечно, наркотики. Уже давно, стоило бы начать проявлять беспокойство и за психическое состояние современной молодежи: такие явления, как шопинг-мания и компьютерная игровая зависимость, не только расшатывают нервную систему подростка, но и полностью отрывают его от реальной жизни, формируя в его сознании ложные ценности и приоритеты.

Откуда берется все это? Кто, прививает нашим детям тягу к курению

или алкоголю?

Можно конечно посетовать на засилье рекламы и поискать виноватых на стороне. Но как это поведение взрослых порождает соответствующие поведенческие образы.

И если такое случается регулярно, то велика вероятность того, что по прошествии короткого периода времени у молодого человека появится желание продемонстрировать нечто подобное в кругу своих приятелей - по его мнению, это должно будет выглядеть «очень круто».

Выкуривая 1 пачку сигарет:

- курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- за последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- сейчас курить в развитых странах Европы считается “немодным”.
- ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество. Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

Аналогичная картина и с алкоголем: вкуче это может привести в конечном итоге к более страшным последствиям для молодых людей, перерасти в токсикоманию или наркотическую зависимость.

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Борьбу с таким пагубным явлением, как вредные привычки подростков, надо неустанно вести по всем фронтам, используя для этого доступные методы и ресурсы.

Начиная с семьи, в школе, и других учебных заведениях, необходимо активно проводить профилактическую работу с молодежью. Собственным примером, демонстрировать преимущества нормального, здорового образа жизни. Разъяснять все отрицательные перспективы такого рода зависимостей и пристрастий.

Следует помнить, что все начинается с малого - с первой затяжки и с первого глотка пива, так что профилактику вредных привычек у подростков стоит начинать именно в семье, когда, казалось бы, еще нет видимых причин для беспокойства, и чем раньше - тем лучше.

Подростки, пристрастившиеся к алкоголю, табаку или наркотикам зачастую просто не понимают, какой непоправимый вред они наносят своему здоровью. Желание забыться, погрузиться с головой в мир галлюцинаций или просто покрасоваться перед друзьями своим якобы крутыми пристрастиями, создают благодатную почву вредным привычкам подростков.

Нельзя пускать ситуацию на самотек. Подростку достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы «подсесть» на него по «полной программе». Необходимо быть очень внимательным к ребенку, особенно в период переходного возраста. При малейших подозрениях на наркозависимость следует, не откладывая, обратиться за помощью к специалистам, пока еще существует возможность исправить ситуацию на ранней стадии.

Постарайтесь выходить из создавшейся ситуации став для ребенка настоящим другом и любящим товарищем. Поверьте, от такого подхода будет намного больше результата.

Помните, что одного, подходящего всем и каждому рецепта выхода из данной ситуации не существует. Как ваш ребенок индивидуален, так и подход к его проблематике также должен быть индивидуален.

Главное, чтобы подросток узнал, что любой плохой компании есть хорошая альтернатива, и что он не первый кто попадает в зависимость от дурной компании со всеми вытекающими из нее атрибутами, ритуалами и злоупотреблениями.

Важно на данном этапе объяснить подростку, что его хорошая учеба и отрыв от дурной компании смогут стать залогом успешного будущего, и что следует выделяться, именно таким образом из толпы необразованных наркоманов и алкоголиков. Объясните, что его мат в вербальном общении не прибавит ему очков у противоположного пола, а курение впоследствии заставит тратить колоссальные финансовые средства на восстановление подорванного в юности здоровья.

Примечательно, что толк от такого разговора будет только в том случае, если он будет протекать как разговор двух близких людей, а не как форма занудных нотаций.

Постарайтесь замечать и хвалить любое событие, которое имеет отношение к перестройке сознания вашего ребенка в лучшую сторону. Начал готовить еду, стал читать книжки, стал помогать по хозяйству и. Это все должно отмечаться вами и заслуживать от вас похвалы.

Но, к сожалению, бывают такие случаи, когда не все так просто и легко решается. Это касается тех ситуаций, когда пагубная привычка затягивает ребенка сильно. Речь идет о наркотических веществах. К сожалению, мы

вряд ли сможем узнать попробовали ли наш сын или дочь сегодня дурманное зелье или нет. Ребенок сделает все для того, чтобы эта тайна осталась тайно навсегда. И вот когда употребление такого дурмана станет жизненно необходимым, тут тайное станет явным. И, как правило (к сожалению), в этот момент родители уже не в силах в одиночку справиться с этой привычкой. Тогда приходится уповать на помощь специалистов со стороны.

Нельзя пускать ситуацию на самотек. Подростку достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы «подсесть» на него по «полной программе». При малейших подозрениях на наркозависимость следует, не откладывая, обратиться за помощью к специалистам, пока еще существует возможность исправить ситуацию на ранней стадии.

Стоит помнить и то, что лучшее лечение это профилактика. А такой профилактикой станет частое общение с вашим ребенком. Будьте в курсе его проблем и знакомств, разговаривайте и общайтесь с ним на равных и тогда беда минует ваш дом.

Но самое главное, что вы должны помнить, это – ваше воспитание ребенка, ваша поддержка и любовь к нему. Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.