

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад п. Южный»

«Пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков»

Подготовила и провела воспитатель

Резанова Алёна Викторовна 2022год

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, эти «культурные» яды приносят множество бед и страданий – в семьях, трудовых коллективах, являются социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Как объяснить детям, что такое алкоголь и наркотики

Противостояние влиянию давления со стороны сверстников и средств массовой информации может потребовать от ребенка очень много силы. Когда разговор идет об алкоголе и наркотиках, самым сильным оружием в руках вашего ребенка могут быть факты и знания, вместо тактики запугивания и угроз со стороны родителей.

Доверие детей к их родителям может стать больше, в случае если они обсудили вместе с родителями проблему наркотиков. Многие успешные родители считают, что одним из наилучших путей избежание того, чтобы ребенок не ввязался в проблему с наркотиками, является обучение их и учеба вместе, вместо простого осуждения этой проблемы.

Дети обычно верят тому, что они сами для себя уже решили, чем тем вещам, которые они позже услышат от своих родителей. К тому же, как знают многие родители, подростки хотят делать именно те вещи, про которые родители говорят, что это «плохо». Так, уделение времени изучению проблемы с вашими детьми заставит их принимать ту точку зрения, которую они изучают, а не просто пропускать и не принимать во внимание родительские предупреждения и угрозы.

Не секрет, что чем больше родители говорят «не делай этого», тем больше хотят этого их дети. У многих детей, которые употребляют алкоголь и наркотики, на самом деле очень строгие родители, которые даже не разговаривают о таких вредных привычках в кругу семьи. Поэтому эти дети являются легкой добычей для запретного плода.

Психология запрета означает, что дети пробуют что-либо просто потому, что им этого не разрешено. Не добавляйте многозначность в ваше «нет». Объясните вред наркотиков, алкоголя и курения вашему сыну или дочери.

Если вы не хотите, чтобы в вашей семье появился эффект запретного плода и не хотите мириться с проблемой алкоголя и наркотиков, вы должны быть уверены, что ваши дети смогут поговорить с вами на эти тему в любое

время. Хотя многие родители не согласятся, но есть такие родители, которые скажут, что если их дети хотят попробовать алкоголь, тогда они, вероятно, могут попробовать его, но для безопасности, лучше дома. Одним плюсом этого либерального подхода является то, что если в мыслях детей нет вещей, которые они считают «запретными», они не будут заинтересованы делать это просто потому, что им этого нельзя.

Проще говоря, разговаривайте на эти темы с вашими детьми откровенно. Не приводите ситуацию к тому, что употребление алкоголя и наркотиков становится привлекательным вне дома тем, что вы осуждаете эту проблему и не разрешаете говорить на эту тему. Вы можете удивиться, какими зрелыми и приспособленными могут оказаться ваши дети при предоставленной им возможности, и как хорошо, что они могут противостоять давлению со стороны их сверстников.

Как бороться с детским курением

Курение – очень вредная привычка. Выделяемый при курении никотин и другие яды отравляют организм, разрушают нервную систему, нарушают нормальное кровообращение, затрудняют дыхание, ослабляют память, снижают умственную и общую работоспособность. Тяжко сказывается курение на растущем детском организме, системы и органы которого еще недостаточно окрепли. Особенно неустойчивой является нервная система. На нее в первую очередь действует никотин. Ребенок делается раздражительным, рассеянным, забывчивым, жалуется на головные боли, плохо спит. Никотин оказывает отрицательное влияние и на пищеварение. У детей пропадает аппетит, появляется боль в желудке, может образоваться язва.

Родители далеко не всегда понимают, что курение приносит гораздо больший вред, чем многие болезни, которым подвергается ребенок. Курение — это зло, и трудно перечислить все пагубные его последствия. В конце концов каждый курящий расплачивается за свою привычку здоровьем. Такие болезни, например, как туберкулез, рак легких, различные сердечные

заболевания, бывают у курящих людей во много раз чаще, чем у некурящих. Виновниками того, что дети начинают курить, в большинстве случаев являются сами родители. Если отец курит, то и сын ему подражает, следует примеру старших.

В семьях, где родители не курят, и дети, как правило, не курят. В ряде случаев ребята начинают курить из желания казаться взрослыми. С большой тревогой относятся родители к болезням детей, с такой же тревогой они должны отнестись к стыдливой попытке детей начать курить. Не допустить возникновения у детей этой вредной привычки, преодолеть первые признаки ее появления — должно быть заботой родителей. Если интерес к курению появился у ребенка как подражание родителям, то ради здоровья детей, не говоря уже о своем собственном здоровье, следует перестать курить. В этом случае разговор с детьми о вреде курения будет убедительным. Не просто запретить, а на собственном примере убедить ребенка в том, что курение не признак силы, а признак слабости, что сильная воля проявляется в умении преодолевать дурные привычки.

И в заключение приведем пример, как педагогический такт родителя оказал влияние на юного курильщика. Мальчики-семиклассники, школьные приятели сидели на крыльце дома и курили отцовские сигареты. Зная, что дома никого нет, они, бравируя, позировали друг перед другом, "наслаждались" густым дымом. И так увлеклись, что не заметили возвращения с работы отца.

Когда он их поймал на горячем, делать было нечего, оставалось только сдаваться с поличным. Но стыд поборол рассудок, и они сорвались с места и убежали куда глаза глядели. Один из друзей почти до поздней ночи перебирал в голове всякие варианты отговорок и объяснений, все никак не решался идти домой. Друг все успокаивал его и подбадривал, что, мол, ничего страшного в их поступке нет. Первый же был уверен, что наказание неотвратимо. Но когда же он все-таки пришел домой, отец, как ни в чем не бывало, разговаривал с ним на темы, совсем не связанные с курением.

Мальчику было очень стыдно перед отцом, но он тоже не подавал виду, хотя внутри его горел костер переживаний. "Лучше бы отец выругал, или даже наказал", - думал он, но никаких наказаний не последовало. Тогда мальчик дал себе слово, что больше никогда в жизни курить не будет. И это слово он сдержал.

Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы. Как вы можете помочь своему ребёнку?

1. Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

2. Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

3. Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

4. Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

5. Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.

6. Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

7. Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

8. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

9. Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

10. Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

11. Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение,

а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо не от каких условий.

12. Очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.

13. Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

14. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

15. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

Берегите себя и своих близких!