МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Поговорим о вредных привычках

Родительское собрание.

2021г.

«Ваше собственное поведение – самая главная вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, поучаете его или приказываете ему. Вы воспитываете его каждый момент его жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как разговариваете с другими людьми и о других людях, как радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями или врагами, как вы смеётесь или читаете газету- всё это имеет для ребёнка большое значение. А если дома вы грубы или хвастливы или вы пьянствуете, а ещё хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь печальные последствия».

А.С.Макаренко

Правильная организация свободного времени, интересный и содержательный отдых не оставляют места праздности, безделью, скуке – той почве, которая способствует формированию вредных привы

Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках, о том, как можно уберечь своего ребёнка от алкоголя и других форм аддиктивного поведения. Наша задача – попытаться разобраться в данной проблеме, выявить источники приобщения к вредным привычкам, проводить профилактику зависимостей.

Конечно, влияние сверстников, телевидения, рекламы играет большую роль, но всё-таки родители могут повлиять на формирование мировоззрения своего ребёнка, чтобы он смог избежать пагубного воздействия вредных привычек.

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство»

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино - только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя.

И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

- Алкоголь - этиловый, или винный, спирт - это наркотический яд.
- Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут.
- Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.
- Алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов.
- Если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.

- Уже давно установлено, что самому жестокому разрушительному воздействию алкоголя подвергается детский организм.
- Чем моложе организм, тем меньше его сопротивление губительному воздействию.
- Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьёзнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте.
- В это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно приведёт к ужасным результатам.

Некоторые из последствий употребления алкоголя в подростковом возрасте:

- Поражается, прежде всего, центральная нервная система.
- Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
- Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
- Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
- Нарушение деятельности сердечнососудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- Появление различных воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулёз лёгких).
- Снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

- Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность,

Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости необходимо:

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;

- выслушивать его точку зрения;

-уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.

3. Способность поставить себя на место ребёнка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей даёт повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

Факторы риска для подростков:

· Популяризация алкогольных напитков в кино, на телевидении, в рекламных изданиях.

· Притязание на взрослость (приём алкоголя представляется признаком самостоятельности, взросления, мужества).

· Алкогольное окружение (родители, сверстники и посторонние лица).

· Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.

· Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.

· Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагополучно протекавшей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.

· Раннее начало половой жизни.

· Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.

· Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.

· Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты для подростков

· Благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.

· Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.

· Хороший уровень достатка в семье и обеспеченность жильём.

· Регулярное медицинское наблюдение.

· Низкий уровень криминализации в населённом пункте.

· Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать свои эмоции и своё поведение.

· Соблюдение общественных норм.

Профилактика алкоголизма у подростков имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности устранить факторы риска.

«Дети учатся жизни, которой они живут»

Если детей критиковать, они учатся обвинять.

Если дети видят враждебность, они учатся драться.

Если дети живут в страхе, они учатся бояться.

Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.

Если дети видят ревность, они узнают, что такое зависть.

Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.

Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.

Если детей подбадривать, они вырастут уверенными в себе.

Если детей хвалить, они учатся нравиться себе.

Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.

Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.

Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое, правда и справедливость.

Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.

Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.

стихотворение **Дороти Л.Нолт.**

Спасибо за внимание!

Для подготовки использовались материалы:

- https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/vried_alkogholia_dlia_zdorov_ia_podrostka_roditiel_skoie_sobraniie
- https://multiurok.ru/files/liektsiia-k-roditiel-skomu-sobraniiu-profilaktika-.html
- https://minzdravao.ru/section/profilaktika-alkogolnoy-zavisimosti-u-podrostkov