

## Родительское собрание

### "Профилактика вредных привычек школьников"

Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего нам трудно жить. Назовите некоторые ваши привычки? (Передавая мяч по кругу, родители называют свои привычки.) Привычки есть полезные и вредные. Отгадайте, какие привычки полезные, а какие вредные?

Загадки

Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер. (вредная)  
Мою грязную посуду, Пол помыть я не забуду. (полезная)  
Пылесосом убираю, Пыли я не оставляю (полезная)  
Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я люблю. (вредная)  
Чисто с мылом я умоюсь, У меня опрятный вид. (полезная)

Полезные привычки делают человека более свободным, Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что означает термин «Вредные привычки»?

Вредные привычки – навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении человека, его физическом и психическом развитии.

А, откуда у детей появляются вредные привычки? Причина их возникновения проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребёнка, подражание взрослым. Чаще всего вредные привычки наблюдаются у тех детей, которых с младенчества воспитывают жёстко, строго, чрезмерно требовательно.

Как вы считаете, что испытывает ребёнок, оказавшийся в такой ситуации?

В условиях недостатка ласки, внимания ребёнок, предоставленный самому себе, испытывает скуку, страх и ищет успокоения и отвлечение в немногих доступных ему действиях: сосёт палец, грызёт ногти, тербит волосы. В начале он думает это, потому что рядом нет мамы. Когда появляется мама и стремится отвлечь ребёнка от подобных занятий, она уже не привлекает внимание ребёнка: он занят самим собой.

Вашему вниманию предлагается несколько суждений. Если вы согласны с ними, поставьте «+», если не согласны, поставьте «—».

Вредные привычки:

- Затормаживают физическое развитие ребёнка.
- Отвлекают ребёнка от процесса познания.
- Приучают ребёнка соблюдать режим дня.
- Задерживают психическое развитие ребёнка.
- Воспитывают необходимость соблюдать правила личной гигиены.
- Являются ритуалом самоуспокоения ребёнка.
- Отвлекают ребёнка от страхов и беспокойств.
- Компенсируют недостаток общения ребёнка с близкими людьми.
- Прививают аккуратность, опрятность.
- Отрицательно сказываются на поведении ребёнка.
- Вызывают у ребёнка неуверенность, пессимизм.
- Делают ребёнка уверенным в себе.
- Воспитывают самостоятельность.

Надо ли бороться с вредными привычками?

1 ошибка: родители считают, что ребёнок хочет нам досадить;

2 ошибка: не умеет себя вести - придётся наказывать.

Важно помнить, что в борьбе с вредными привычками, надо бороться именно с привычками, а не с ребёнком.

Наказываете ли вы своих детей, чтобы отучить их вредных привычек?

Наказание ведёт лишь к исчезновению видимых признаков дурных привычек. На самом деле у ребёнка остаётся тяжёлая психологическая травма.

Не стоит брать с ребёнка «честное слово», так как, скорее всего, он нарушит его. Это в свою очередь вызовет у ребёнка чувство вины.

Как вы думаете, всегда ли нужно обращать внимание на вредные привычки?

Вредные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребёнок даже не замечает этого. Внимание его переключается на что-то новое, и тревожные привычки уходят сами собой. Если постоянно обращать внимание ребёнка на них, одёргивать его, то опасность их закрепления возрастает, так как ребёнок увидит в них средство привлечения к себе внимания взрослых.

Есть мнение, что вредные привычки родителей передаются детям. Вы согласны с этим?

Необходимо иметь в виду, что некоторые вредные привычки: курение, употребление алкоголя ребёнок «подсмотрел» у взрослых. Поэтому в играх он может попробовать играть в «курильщика».

Если вы что-то воспитываете в своих детях, следует самим придерживаться этих правил.

Какие наиболее эффективные методы борьбы с вредными привычками? (Дайте ответ)

*Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:*

— Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.

— Организуйте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.

— Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.

— Больше доверяйте своим детям.

— Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.

— Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»

— Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения. — Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.

— Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.

Вспомните, пожалуйста. Сколько раз за последние 2-3 недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, "в трезвом уме и здравой памяти" говорили своему ребёнку о том, что прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать.

И если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна, и не доказываем это детям на своём примере, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что, кроме табака, алкоголя, наркотиков, психоделического рока, разврата и скотского поведения, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла. Мы не имеем права забывать, что для ребёнка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки - это его родители.

Типичная ошибка воспитания - дефицит внимания ребёнку в семье, когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным. Поскольку до его настроения, переживаний. Интересов никому нет дела.

Психологическая безнадзорность особенно вредна в случае, если она сочетается с гиперопекой. Там, где господствует жёсткая рекомендация, где всё определяется наставлениями и инструкциями, не остаётся места для нравственности.

Чем опасна гиперопека? У ребёнка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля старших он оказывается дезориентированным в своём поведении. Этим можно объяснить ситуацию, когда отличник, послушный сын своих родителей, вдруг оказывается вовлечённым в противоправные действия, включая употребление наркотических веществ.

*Важно понять: ограничиваемый в своей активности ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.*

Необходимо научиться доверять ребёнку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности.

Семья способствует формированию как психологических, так и социальных свойств личности. Если подросток воспитывается в гармоничной семье, все члены которой связаны тёплой эмоциональной привязанностью друг к другу, то неблагоприятная среда (асоциальная компания) не оказывает на него деформирующего воздействия, как на подростка из неблагополучной (негармоничной) семьи.

Гармоничные отношения чаще устанавливаются в полных семьях, где есть отец, мать, бабушки, дедушки и другие родственники. Негармоничными нередко бывают семьи, где отсутствует один из родителей, имеется отчим или мачеха, не нашедшего эмоционального контакта с ребёнком.

К негармоничным следует относить семьи, где нарушены внутренние солидарные отношения, нет взаимопонимания при решении жизненных проблем, отмечается чрезмерное доминирование одних членов над другим, отсутствует эмоциональная теплота, часто возникают конфликтные ситуации.

### **Формы проявления нарушений поведения и вредных привычек.**

Различные формы нарушения поведения и вредные привычки не всегда закрепляются с возрастом. Они могут сглаживаться. Однако эти изменения являются начальными проявлениями нервно-психического заболевания. Возникшие в подростковом возрасте болезненные проявления на какое-то время могут исчезнуть, но непременно проявятся в более зрелом возрасте.

#### **1. Страхи и навязчивости.**

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста и пубертатного периода. Чаще всего это невротическая боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями, повышенное внимание к своему здоровью. У старших детей и подростков навязчивые страхи усложняются, а действия принимают вид болезненных защитных, порой довольно сложных ритуалов. Навязчивый страх заразиться сопровождается частым мытьём рук. Навязчивый страх получить плохую отметку приводит к целому ряду запретов (например, не ходить в кино или не смотреть телевизор и т. д.).

#### **2. Двигательная расторможенность.**

Двигательная расторможенность относится к наиболее распространённым нарушениям поведения в детском и раннем подростковом возрасте. Проявляется она в неусидчивости, обилии недостаточно целенаправленных движений. Буйная резвость, стремление бегать наперегонки, прыгать, затевать различные подвижные игры сочетаются у таких детей с повышенной отвлекаемостью, неспособностью длительно концентрировать внимание. Ребёнок не может сосредоточиться на объяснении учителя, легко отвлекается на выполнении домашних заданий, в результате чего серьёзно страдает его успеваемость.

#### **3. Побег из дома и бродяжничество.**

Уходы из дома, иногда многодневное бродяжничество проявляются чаще всего в период от 7 до 14 лет. Это своеобразная форма выражения протеста или обиды на учителей и родителей. Важно отметить, что уходы из дома осуществляются в одиночку, без всякой подготовки и раздумий о возможных трудностях и лишениях. При частых уходах подросток нередко попадает в компанию асоциальных элементов и начинает привыкать к алкоголю.

#### **4. Расстройство аппетита.**

Расстройство аппетита у детей и подростков возникает по различным причинам. Это может быть стремление обратить на себя внимание и добиться желаемой цели или реакция на ссору, разлуку с родными и близкими, тяжёлые переживания. Причиной ограничения в еде или отказа от пищи является также желание похудеть, исправить фигуру.

#### 5. Страх перед своей физической неполноценностью.

Под этим понимается необоснованная убеждённость наличия у себя физического недостатка. Этот феномен чаще встречается у девочек.

#### 6. Патологические увлечения (хобби).

Они характеризуются крайней одержимостью или чрезмерно интенсивным характером, необычностью и вычурностью, когда всё остальное (учёба, развлечения, встречи с друзьями) отодвигается на задний план.

#### 7. Табакокурение.

В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослыми чувствовать себя взрослым. Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребёнок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. При курении можно поговорить на запретные темы, найти взаимопонимание и поддержку у собеседника, повысить свой авторитет среди сверстников, расширить дружеские контакты. Чтобы купить сигареты, подросток начинает "выкраивать" деньги из выдаваемых родителями на различные цели. Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. Эмоциональный фон, создаваемый запретом и желанием пообщаться с единомышленниками, способствует закреплению привычки.

#### 8. Злоупотребление алкоголем.

Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причём им движет любопытство к напитку. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, лучше других. В этом (15-17 лет) возрасте и начинается алкоголизация. Установлено, что подростка влечёт не вкус напитка, а его действие - состояние опьянения. Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма, болезненного состояния, которое правильнее назвать алкогольной наркоманией.

Приведу выдержки из сборника «Трезвая Россия».



браги.  
под

Трезвый человек смотрит на все ТРЕЗВЫМИ глазами, живет СВОИМ ТРЕЗВЫМ умом. Он по-другому смотрит на окружающий мир и начинает задумываться...

Русь-Матушка не знала иного питья, кроме Сурицы, пива да Сурица – настой целебных трав на ключевой воде с медом, забродивший лучами Солнца. Сурья – синоним Солнца. Значит, Сурица – это напиток Солнца. Его крепость – 2-3 градуса, как сейчас в квасе. Пиво и брага делались тем же способом, только для пива использовалось зерно, а для браги – фрукты и ягоды. Крепость была та же – 2-3 градуса.

Но как пили-то! На Руси существовала заповедь: «Не пейте много питья хмельного, знайте меру вы в питье, ибо кто много питья хмельного пьет, теряет вид Человеческий».

Много пить означало нарушить годичную норму употребления хмельных напитков.

Вот она – Русская норма! Имеешь 9 здоровых детей – получи 2 чарки в год! Имеешь 16 здоровых детей – получи 4 чарки в год! А в каждой чарке аж по 27 граммов! Заметьте, поднести чарку женщине никому не приходило в голову! Эта норма на Руси соблюдалась с незапамятных времен!

Позднее Русь неоднократно пытались заставить пить, завозя более крепкие спиртные изделия из стран Запада, в том числе из Византии. Но до середины 16-го века за употребление вина (привезенного с Запада) русскому человеку грозило пожизненное заключение. Дом его разоряли, имущество изымали, семью и соседей по деревне избивали, «поскольку они заражены этим общением и являются сообщниками страшного преступления».

И только с 1552 года, когда царем Иваном Грозным, был открыт первый на Руси кабак для опричников, а потом и для всего люда, процесс, как говорится, пошел.

При Петре I, который также завез в Россию еще один наркотик и яд – табак, пьянство усилилось. Царь насильно заставлял пить своих подданных, часто устраивая пьяные оргии.

Немка Екатерина II, открывшая на Руси великое множество кабаков, на вопрос княгини Дашковой: «Ваше Величество, зачем Вы спаиваете русский народ?», цинично заявила: «**Пьяным народом править легче!**».

Но, несмотря на такой неслыханный ранее на Руси разгул пьянства, особенно в 19-м веке, когда в кабаках стали продавать водку, Россия оставалась одной из самых трезвых стран мира. Наш народ неоднократно устраивал погромы царских кабаков, пытаясь таким образом оградить себя от собственной пьяной гибели. Власти жестоко подавляли такие бунты. Однажды, в 1858 году, после очередного народного восстания против спаивания русских людей, на каторгу было сослано более 110 тысяч крестьян.

Но народ, поддержанный лучшими умами России (Толстой, Карамзин, Достоевский, Добролюбов и другие), добился своего: в 1914 году царь дал право на местах запрещать винную торговлю. И повсюду в России все до единого винные магазины были закрыты!

Последствия не заставили себя ждать:

- **увеличились** рождаемость, продолжительность жизни, производительность труда, накопление денег в сберкассах и уровень благосостояния людей,

- **снизилась** смертность, значительно уменьшилась преступность (по некоторым показателям до нуля), сократилось число больничных коек (люди стали меньше болеть), закрылись почти все клиники для лечения алкоголиков и душевно больных на почве алкоголизма, уменьшилось число прогулов.

Уровень потребления алкоголя упал почти до нуля и оставался таким почти десять лет, пока в 1925 году большевиками не было официально объявлено о разрешении продажи спиртных напитков. Но еще долго, вплоть до 60-х годов 20-го века, благотворное влияние «сухого закона» 1914 года отражалось на России. **Кто знает, как бы закончилась Великая отечественная война 1941-1945 годов, если бы мы пили, как пьем сейчас.**

Начиная с 60-х годов 20-го века нас снова стали как бы готовить к умению пить,

общее число лиц, которых можно назвать злостными пьяницами или алкоголиками, приближается к двадцати пяти миллионам человек.

*Ежегодно в результате отравления алкоголем и его суррогатами в России умирает более 40 тысяч человек. Эта цифра не учитывает растущей смертности от цирроза, рака печени и погибших в ДТП, связанных с вождением в нетрезвом виде.*

*Помимо непосредственной угрозы для здоровья пьющих, алкоголизация населения способствует еще и широкому распространению туберкулеза, инфекционного гепатита, СПИДа, сифилиса, других опасных заболеваний. Россия занимает второе место в мире по уровню насильственной смертности. Ежегодно от «внешних причин» в нашей стране умирает свыше 220 человек на каждые 100 тысяч населения. Идет «невидимая гражданская война», где каждый день погибают более тысячи человек. Свыше 70 процентов насильственной смертности — результат алкоголизации населения. Ежегодно в стране от рук мужчин-пьяниц гибнет более 14 тысяч женщин. Если во всем мире количество насильственных смертей снижается, то в России растет.*

➤ В 1913 году в России 95 % юношей и девушек до 18 лет ни разу не пробовали алкоголь. В 1979 году – менее 5 %.

➤ Сегодня в России более 80 % молодежи в возрасте от 11 до 24 лет употребляют алкоголь. В сельской местности – более 90 %.

Регулярное употребление пива начинается в 12 лет, вина – в 15 лет, водки – в 16 лет.

➤ В 1913 году в России 43 % мужчин и 90 % женщин вообще не употребляли алкоголь. В 1979 году – только 0,6 % и 2,4 % соответственно.

➤ В 1960 году Россия занимала 3-е место в мире по уровню интеллектуального развития молодежи, в 1965 году – 2-е, в 2000 году – 53-е!

С 60-х по 80-е годы 20-го века потребление алкоголя возросло в 6 раз (с 2 до 12 литров). С 80-х пить стали в два раза больше. *Если по уровню коррумпированности Россия входит в первую пятерку стран-лидеров, то по алкоголю Россия прочно занимает в мире «горькое» первое место. Кроме того, хочу напомнить, что устойчивая деградация нации начинается с потребления 14 литров абсолютного алкоголя.*

*Если сидеть, сложив руки, и ничего не предпринимать, то к 2060 году свыше половины населения страны будут составлять устойчивые алкоголики и пьяницы, требующие стационарного лечения».*

В заключение хочется отметить, что ваше влияние на детей огромно. Дети являются зеркалом ваших действий. Будьте во всём примером для них!



