

Консультация с родителями

на тему: «Факторы, приобщающие ребенка к вредным привычкам»

Традиционно специалисты выделяют три группы факторов, которые могут повышать риск раннего приобщения ребенка к алкоголю и курению. Что это за факторы? Прежде всего биологические. Ученые до сих пор не могут со стопроцентной уверенностью ответить на вопрос, существует ли генетическая предрасположенность к алкоголизму. Хотя давно замечено, в семьях алкоголиков дети гораздо чаще подвержены пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма? И всегда ли виноваты гены? Ведь пристрастие к алкоголю может стать результатом домашнего воспитания, которое в пьющих семьях зачастую далеко от идеального.

В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов – веществ, «ответственных» за возникновение положительно окрашенных ощущений (недаром эти вещества называют «веществами удовольствия»). Люди с этим нарушением подсознательно постоянно ищут способ компенсировать недостаток эндорфинов, поэтому алкоголь, курение да и наркотики могут представлять для них особую привлекательность. В этом случае даже единственная проба того или иного одурманивающего вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. По некоторым данным, у 70% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, может быть обнаружено такое нарушение (в скобках заметим, оно не является специфическим и может стать причиной любых других форм отклоняющегося поведения, не только химической зависимости). И всё же, если в роду у ребенка были люди, страдающие алкоголизмом, родителям нужно быть чрезвычайно внимательными. Опасность знакомства с алкоголем для такого ребенка многократно возрастает.

Необходимо с раннего возраста учить его иным – не наносящим ущерба здоровью – способам регуляции своего состояния.

Особое значение здесь приобретают занятия спортом, закаливание, повышающие общий тонус организма и стимулирующие образование эндорфинов (эффект хорошего настроения после спортивных занятий, наверное, ощущали все).

К биологическим факторам риска раннего привыкания к алкоголю и курению относят также и различные нарушения пренатального (внутриутробного) и раннего постнатального (послеродового) развития ребенка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного, – все это может сыграть негативную роль в дальнейшем его развитии. Дело в том, что эти события так или иначе могут накладывать отпечаток на формирование организма, становясь причиной функциональных нарушений. Последние, в свою очередь, способствуют возникновению ощущения физиологического дискомфорта (в различной степени выраженного), и, став взрослым, человек может использовать химические стимуляторы для его компенсации.

Особо опасны нарушения формирования нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня минимальные мозговые дисфункции (ММД) могут

быть определены почти у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста. Беда в том, что признаки наличия ММД у ребенка часто носят смазанный, неявный характер. Малокто из родителей по собственной инициативе обращается к невропатологу из-за того, что малыш плаксив, с трудом засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т.д.

Обычно эти «недостатки» взрослые пытаются преодолевать с помощью воспитательных мер. Между тем дети с ММД нуждаются в помощи специалиста – своевременно оказанная, она очень часто полностью устраняет проблему. Напротив, без квалифицированного вмешательства ММД способны стать причиной школьной неуспеваемости, агрессивного поведения. Дети с ММД испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния, а значит, у них велик риск раннего приобщения к алкоголю, наркотикам.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые **характерологические особенности** ребенка. В данном случае речь идет об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Она не является признаком патологии, но требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к алкоголю и даже наркотикам. Так, в зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Для них характерны быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем и приобщаются к курению. Причем именно возникающий при этом эффект измененного состояния для них чрезвычайно привлекателен.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является стремление постоянно быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они были «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют.

Поэтому такие дети могут пробовать алкоголь и курить даже не потому, что им это нравится, а чтобы выделиться, подчеркнуть свою непохожесть, «взрослость». При этом они любят преувеличить собственную «испорченность», похвалиться своей «бывалостью». Кстати, дети с истероидными чертами очень подвержены внешнему влиянию, поэтому легко соглашаются на предложение выпить или закурить, лишь бы не выгладеть в глазах компании «маленьким», «смешным».

Говоря о биологических и психологических особенностях, подчеркнем, что они могут лишь *потенциально увеличить риск приобщения к алкоголю и курению*. Реализуется или нет эта предрасположенность – зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если взрослые сумеют научить мальчика или девочку регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет разнообразных источников, не разрушающих их физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать: алкогольный и никотиновый соблазн им не будет страшен.

Но спровоцировать раннее знакомство с алкоголем или начало курения могут и **особенности семейного воспитания**. Бытует расхожее мнение о том, что риск появления пагубных привычек выше у детей из неполных семей, где есть только мама

(реже – отец). На самом деле состав семьи играет не такую уж и большую роль (как показывают исследования, среди тех, кто уже в младшем школьном возрасте получил опыт использования алкоголя, практически поровну детей из полных и неполных семей). Гораздо большее значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг другу.

Очень опасно (и не только в плане приобретения возможного «алкогольного» знакомства или опыта курения) воспитание по типу *гипоопеки*, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными самим себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями (когда, к примеру, гораздо привлекательнее становится общение с собутыльниками, чем с собственным ребенком), и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но, увы, гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная – загруженность родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью в будний день выкраивается каких-нибудь 15 минут перед сном. Остальная часть вечера уходит на то, чтобы накормить ребенка, проследить за чистотой его одежды и т.п. Тут уж не до разговоров по душам... В подобном режиме живет большинство из нас – найти подходящую для выполнения родительских обязанностей работу не всегда возможно (просто потому, что тогда покачнется материальный фундамент семьи).

Молодой человек, в отличие от многих своих сверстников, уже в школе занимается наукой, ездит в экспедиции, умный и интересный собеседник. Секрет воспитания оказался весьма прост: с раннего детства у мальчика не было «пустого» времени, он занимался в разных кружках, секциях, мог выбирать себе любые занятия, условие было одно – он не должен был бездельничать. Согласитесь, организовать таким образом время препровождение своего ребенка по силам многим. К тому же нужно понимать, что успех воспитания зависит не только и столько от количества времени, проведенного с ребенком, но и прежде всего от качества общения. Пример жизни родителей, их привычки, взгляды гораздо больше влияют на ребенка, чем самые продолжительные поучающие беседы. В конце концов воспитывает и полоска света, которая даже поздней ночью пробивается из-за двери рабочего кабинета отца! Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – *гиперопека*. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили.

Есть такое выражение: «Все мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом оттуда, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к алкогольному и никотиновому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия. Родителям стоит задуматься, какие привычки формируются у ребенка в их семье.