**ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: ЯК РОЗПІЗНАТИ**

**Й ЗАПОБІГТИ**

ПРОФІЛАКТИКА шкідливих звичок потребує радикальних змін. Суть їх - у превентивній роботі, яка обмежувальним, примусовим заходам протиставляє захисну, охоронну, профілактичну роботу.

**ПРОБЛЕМИ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ**

Термін **"*превентивний*”** означає "запобіжний”(захисний) .

**Унаслідок деформації соціально-економічних умов сталася дезорієнтація звичайних моделей поведінки значної частини населення, втрата психічної стійкості проти впливу негативних чинників у соціальній, інформаційній, міжособистісній, сімейній сферах.**

**Молодь України формується в складних соціокультурних умовах, і на школі позначаються всі економічні й політичні розбіжності, нестабільність соціальних процесів, криміногенність товариства. Так кожний четвертий злочин здійснюють неповнолітні, причому 70%- у стані алкогольного або наркотичного сп¢яніння.32% підлітків вживають алкоголь. Зафіксовано зростання ВІЛ- інфікованих, з яких 95%- це наркомани.**

**В Україні спостерігається об'єднання декількох чинників епідемії СНІДу: соціальна й економічна нестабільність, поширення ін'єкційного вжитку наркотиків, та торгівлі ними як бізнесу.**

**Підростають наші діти... Із маленьких безпомічних дітлахів вони перетворюються на підлітків. Сьогодні мені б хотілося запропонувати вам за-мислитись про шкідливі звички, що підстерігають на життєвому шляху кожну людину, що здатні перекреслити все життя.**

**Будь- яка звичка з'являється не випадково. В основі її покладено механізм підживлення. ЗВИЧКИ-це автоматизовані дії, які виявляються незалежно від бажань людини. Якщо звичка отримала неодноразове позитивне підживлення, то вона закріплюється і позбавитись її буде важко. Проблему шкідливих звичок вирішують і психологи, і педагоги, зі шкідливими звичками дітей борються і батьки.**

**ЧОМУ ПІДЛІТКИ ПОЧИНАЮТЬ ПАЛИТИ ТА ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ?**

      **Результати анкетування школярів, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення.**

**1.Бажання бути схожими на своїх друзів, знайомих,   відповідати своїй групі однолітків.**

**2.Бажання відчути нові приємні відчуття, про які    так багато розповідають освідчені знайомі.**

**3.Цікавість, прагнення випробувати себе у новій,   майже екстремальній ситуації.**

**4.Вплив авторитетної для підлітка людини.**

**5.Прагнення забутися, розслабитися, зняти напряг, неприємні відчуття.**

**6.Прагнення демонстративного протесту.**

**ЧИ ВАРТО ОБГОВОРЮВАТИ З ДИТИНОЮ ПРОБЛЕМУ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ЯКЩО ВОНИ Є У БАТЬКІВ?**

**Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:**

**1- батьки вважають, що не мають права говорити  про це, адже самі палять або вживають алкоголь;**

**2- батьки не вважають за необхідне торкатись  цієї проблеми, тому що самі не палять і не   вживають алкоголь і гадають, що їхнього   прикладу для дитини достатньо.**

**Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.    Що ж допоможе дитині протистояти біді?**

**1-внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети;**

**2-любов до батьків, бажання бути поряд з ними;**

**3-можливість активної участі в суспільному житті ( відвідування гуртків, спортивних секцій);**

**4-бажання вчитися, успіхи в навчанні;**

**5-визнання і заохочування з боку оточуючих.**

**ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО ДИТИНА ЩОСЬ ВЖИВАЄ?**

**Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Батьки мають обов'язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:**

**1.Раптова зміна друзів.**

**2.Різке погіршення поведінки.**

**3.Зміна у харчуванні, смакових звичках.**

**4.Випадки забудькуваті, недоладної мови.**

**5.Різкі зміни настрою.**

**6.Повна втрата попередніх інтересів.**

**7.Раптові порушення координації рухів.**

**8.Часте згадування наркотиків, алкоголю під час  жартів та розмов**

**9.На фоні повного здоров' я- розширені зіниці,  почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.**

**Однак бути уважним до дитини- це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому.Це значить- любити і підтримувати її.**

**ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І ДОРОСЛИМИ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ПЕРІОД:**

**1.Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його.**

**2.Запропонуйте свою підтримку та допомогу.**

**3.Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.**

**4.Упевнено спілкуйтеся з підлітком.**

**5.У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть розвитку контакту: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.**

**6.У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний як особистість.**

**7.Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти і викликати довіру в нього.**

**8.Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.**