Вредные привычки несовершеннолетних и их последствия

Вредными считаются те привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность, как представителя данного общества. Иметь вредные привычки – это значит всегда идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая часто множество преград и делая усилие над собой.

В человеческом багаже есть немало привычек, но среди множества есть привычки пагубные: пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам.

Согласно законодательству несовершеннолетним запрещено не только табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, но даже их приобретение.

Подростки, юноши представляют собой группу повышенного риска. В этом возрасте дают о себе знать перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального характера. Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают регулировать поступки взрослого человека, находятся еще не на должном уровне. А обычное послушание ушло во времена детства. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющиеся в мире подростков по мере их взросления. Противоречия внутреннего мира подростка, стремление к взрослости, желание заявить в семье о своем новом Я, уход от трудностей своего возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) – все это уводит подростка в дурманящий мир табакокурения, алкоголя, и даже наркотиков.

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают привычную систему действий, выражающих болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину. Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину, веществу, которое обладает специфическим действием на вегетативную нервную систему, человек испытывает своеобразное эйфорическое действие.

При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз). Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспаляется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процессы запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. «Пассивные курильщики» вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из десятка выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. Нахождение в течение часа в накуренном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими «пассивными курильщиками» являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко снижается.

Причинами курения являются: любопытство, желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышение своего престижа. Подражание ребятам из крутой компании, в которую так хочется попасть и утвердиться, неосознанное подражание родителям, когда в семье курение – дело привычное и как бы само собой разумеющееся, все это побуждает детей «попробовать», затем приобрести привычку, перерастающую в пристрастие.

Никотин, хотя и слабый наркотик, вызывает быструю и большую зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность этой привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием».

Для бросивших курить велика опасность вернуться, не устоять. Курильщик может чисто механически потянуться к сигарете и сделать первую затяжку, и все начнется сначала. Надо просто постараться избегать провоцирующих ситуаций и некоторое время тех людей, с которыми он любил перекурить. Желание закурить может возникнуть не раз и не вдруг.

Наркоманию называют "белой смертью", потому что героин, который получают из мака - белого цвета. Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости (мне родители – не указ), неумелый, оставленный без внимания взрослых поиск своего Я – вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. А решающую роль в том, чтобы все-таки попробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать. Полученные ощущения захватывают подростка своей новизной и необычностью. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

Опий, героин, морфий способствуют формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Они вызывают состояние эйфории, уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление.

Одни наркотики считаются более сильными, другие – менее. Но беда заключается в том, что начав с них, человек чаще всего жаждет все более новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. Наркотическая зависимость наступает уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случает наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркомана коротка, 3-5 лет не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза.

Алкоголизм наносит большой урон в любой сфере нашей жизни**, ведет человека к утрате социально-духовных и физических качеств**. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма, особенно, детского.

При употреблении алкоголя возникает ощущение эйфории. В состоянии эйфории человек ощущает возбуждение, улучшение настроения, особую бодрость и прилив сил, ощущение своей значимости и неограниченности возможностей.

По мере увеличения частоты, количества употребления алкоголя организм вначале может сопротивляться, ведь алкоголь – яд для него. Отсюда головные боли, рвота. Но если человек начинает злоупотреблять алкоголем, вовремя не сможет остановиться, то наступает привыкание. А со временем, для получения эйфории (из-за привыкания) потребуются все большие дозы спиртного. Возникает болезненное желание повторить подобные ощущения. Так постепенно привычка переходит в болезнь, при которой организму алкоголь уже просто необходим. Без его дозы человек нервничает и не может даже трудиться. Надо заметить, что вещества, вызывающие эйфорию, ядовиты. Они способствуют истощению организма и психической деградации личности. Человек постепенно теряет друзей, семью, а потом и жизнь. Дети и подростки в особой опасности, потому что их организм привыкает к алкоголю намного быстрее, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться рабом «зеленого змия» на всю жизнь.

При злоупотреблении алкоголем страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д.). Сначала страдает желудок (разрастание клеток слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет. Вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание – цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны. Спазм сосудов сердца и мозга – таков результат приема алкоголя (пьющие умирают в 20 раз чаще). Из-за перерождения сердечной мышцы – сердцебиение, слабость, одышка. Результат поражения сосудов – склероз. При употреблении большого количества пива – дистрофия сердечной мышцы или «бычье сердце». Усиление атеросклеротических

процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи).

Но самое большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическим функциями организма, психической деятельностью и сознанием. При опьянении снижается чувство тревоги (многие этого добиваются). Но ведь протрезвев, человек не уходит от проблем. Их все равно приходится решать. Так не лучше ли это делать на трезвый ум и ясную голову. Существует так называемая ритуальная выпивка (всевозможные церемонии, связанные с определенными событиями в жизни человека), которая, к сожалению, заканчивается часто антинормативным поведением вследствие нарушения контроля над собой. Представители мужского пола часто пьют, чтобы казаться более сильными, независимыми (стараясь, зачастую таким образом компенсировать свою несостоятельность), он стараются привлечь к себе внимание, и чаще всего, это происходит в процессе агрессивного поведения (как пьян, так и капитан, а как проспится – так и свиньи боится). Некоторым молчунам надо выговориться, выплеснуть свои эмоции, и алкоголь развязывает их языки. В таких ситуациях часто говорится то, о чем впоследствии сильно жалеют. Другие стремятся реализовать свой жизненный дискомфорт через драку и насилие. Недаром говорят, что «от опьянения два шага до преступления». Если теряется мера пития, то уже ни о какой культуре речь чаще всего не может идти, так как мозг не справляется с контролирующими функциями.

Постепенно происходит потеря количественного контроля употребления, а затем и человеческой репутации. Такому пьющему уже все равно. Его психика и поведение деформированы. Произошла интеллектуальная и волевая деградация. Личность становится асоциальной. Может появиться бред преследования. Алкоголь может довести до психоза, припадков и алкогольной эпилепсии.

Некоторые ребята, познав действие и последствия алкоголя, сумев разумно их оценить, начинают испытывать к нему отвращение. Или, по крайней мере, они способны контролировать свое отношение к алкоголю. Но ведь степень чувствительности или привыкания к нему у каждого организма разная. И молодым пьяницей можно стать уже через несколько месяцев. 2-3 года употребления алкоголя может сделать из молодого человека неизлечимого алкоголика (могут сказаться врожденные биологические особенности организма).



Детство без насилия

Принято считать, что самое безопасное для детей место – это дом, семья. Однако иной раз приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми родителей или других членов семьи. Проблема насилия над детьми стоит достаточно остро во всем мире и в то же время остается в тени, потому что не многие готовы говорить о ней открыто.

Что такое домашнее насилие над детьми?

Насилие над ребенком – это любые действия или бездействие родителей либо других взрослых, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью ребенка, создаются условия, мешающие его оптимальному развитию, а также нарушаются права ребенка. Насилие может быть физическое, психологическое, сексуальное, а также может проявляться в форме неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка.

Любой вид насилия на всю жизнь оставляет в душе ребенка шрамы, негативно влияя на его физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие. Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно. Оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь, порождая череду проблем: начиная от трудностей в школе и заканчивая личностными и семейными проблемами.

Каким бывает насилие?

Воспитательные традиции некоторых семей подразумевают физические наказания детей, что является безусловной формой насилия. Некоторые родители считают их неотъемлемой частью воспитания ребенка и с насилием никак не связывают. Однако это не так, и позиция современных психологов однозначна – детей бить нельзя.

Мы ужасаемся, когда в СМИ появляется информация о том, как горе-родители избивают своих детей, истязают и даже убивают их. Но, к сожалению, мало кто воспринимает как проявление насилия такие довольно привычные картины, когда молодая мама за какой-то проступок прямо на улице бьет своего ребенка или резко дергает его за руку, когда папа со словами «Третий раз повторять не буду!» дает ребенку подзатыльник… Задумываемся ли мы о том, что в этот момент ребенок подвергается физическому насилию? Вероятно, нет. И, скорее всего, эта мама и этот папа будут очень удивлены, если мы скажем им, что они применяют насилие по отношению к своему малышу.

По статистике, почти 90% родителей в случае нарушения поведения ребенка прибегают к насилию (физическому или словесному), хотя только 10% из них считают данный способ эффективным. Физические наказания не выполняют никаких воспитательных функций. Чаще всего это просто способ излить на ребенка свой гнев, раздражение, недовольство, плохое настроение и показатель того, что взрослый не умеет справиться с ситуацией. Родители наказывают ребенка, так как думают, что это научит его «правильному поведению», но сталкиваются с тем, что такой метод не работает. Телесные наказания изменяют поведение ребенка, но совсем не так, как этого хотелось бы родителям. Подростки, к которым применяют физические наказания, чувствуя гнев на родителей, как правило, стараются выплеснуть его на кого-то другого. Например, проявляют агрессию по отношению к одноклассникам.

Физическое насилие, как правило, сопровождается психологическим (эмоциональным). Это крик, оскорбление ребенка, угрозы и унижения со стороны родителей, обвинения в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви и неприязни, постоянная ложь или искажение действительности, в результате чего ребенок теряет доверие ко взрослому или к самому себе. Психологическим насилием является и предъявление к ребенку требований, не соответствующих его возрастным возможностям. Психологическое насилие особенно опасно для маленьких детей: отсутствие эмоциональной близости и поддержки, враждебное или равнодушное отношение родителей приводят к задержке физического и умственного развития.

Сексуальное насилие – самый страшный вид насилия, который заключается в том, что ребенок используется взрослым человеком для получения сексуального удовлетворения. Сексуальное насилие над детьми не только наносит им сильнейшую психологическую травму, но и крайне негативно влияет на их будущее развитие и эмоциональное здоровье.
Стоит отметить, что обычно ребенок подвергается не одному виду насилия, а нескольким или даже всем сразу. Если же еще и основные жизненные потребности ребенка не удовлетворяются (например, ребенка оставляют одного без присмотра, не удовлетворяют его потребности в питании, одежде, жилье и медицинской помощи, получении образования), то детство из радостного, беззаботного, полного любви и внимания взрослых периода превращается в тягостное существование, когда ребенок страдает от холода, недоедания, болезней и одиночества.

Агрессия порождает агрессию

Доказано, что основным фактором, формирующим агрессивность ребенка, является суровое авторитарное воспитание и неблагоприятная атмосфера в семье. Ребенок становится агрессивным, если его бьют, кричат, над ним издеваются и зло шутят, заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда, не доверяют и не общаются с ним, ребенок чувствует, что его не любят. Быть жертвой насилия всегда очень мучительно и болезненно, особенно ребенку.

Поэтому в случае, если ребенок рано сталкивается с насилием, уже в дошкольном возрасте в его психике запускается защитный механизм – «идентификация с агрессором». Этот механизм срабатывает при столкновении с любой опасностью – вербальной или физической агрессией, особенно со стороны близких людей. Его сущность в том, что жертва приписывает себе черты агрессора и в итоге им и становится.

Чем чаще ребенок подвергается насилию, тем вероятнее, что и сам будет его использовать для решения возникающих проблем. Ребенок получает урок насилия: у него формируется убеждение, что насилие – это единственный способ добиться желаемого результата, а значит, когда он станет взрослым и у него будут дети, он тоже должен будет их бить. Таким образом, агрессивное поведение воспроизводится в разных поколениях. Возникает замкнутый круг: насилие порождает насилие. Вырастая, родители бьют своих детей так же, как били когда-то их. И прервать эту эстафету насилия могут только взрослые, сознательно изменив свою тактику взаимодействия с ребенком.

В 1979 году Швеция стала первой страной в мире, где запретили физические наказания детей, приравняв их к преступлению.

Дети – свидетели насилия

Если в семье кто-то из супругов проявляет насилие к другому, то ребенок с большой долей вероятности усвоит такую же модель поведения. Если мальчик отождествляет себя с отцом, который бил мать, а девочка – с матерью, которая страдала от насилия, то в их будущей супружеской жизни значительно возрастает риск повторения подобной схемы отношений, а также передачи такой модели детям.

Дети всегда знают о насилии в семье, хоть и не называют его таким словом. Они могут не отдавать себе отчета в причинах ссор и скандалов, но понимают: происходит нечто плохое. Они видят и слышат, как отец унижает мать, и нередко боятся, что мама может умереть. Они слышат, какими напряженными и холодными голосами разговаривают родители за ужином или какое тяжелое молчание повисает за столом.

Ученые утверждают, что ребенок не усваивает 72% словесной информации, зато хорошо усваивает другую – пример поведения родителей. Ребенок наблюдает, как реагирует папа, когда мама просит его что-либо сделать. Он запоминает, с каким настроением родители уходят на работу, как общаются с людьми, говорят ли «спасибо» друг другу, обнимаются ли они, проявляют ли взаимное уважение. Многое из того, что он видел, он усвоит. Дети – зеркало для своих родителей.

Как воспитать ребенка без насилия?

Родители – главная защита и опора для малыша, и их любовь – его шанс на выживание. Если же вместо доброты он натыкается на крик и отчуждение, мир ребенка рушится. Чтобы быть здоровым и гармонично развиваться, ребенок должен быть уверен в безусловной любви родителей. Очень важно постоянно говорить о своей любви ребенку любого возраста, обязательно выражая ее с помощью прикосновений, объятий, ласковых слов.

Если ребенок вас регулярно не слушается, нужно постараться понять причину этого. Скорее всего, либо между родителями и ребенком нет эмоционального контакта, либо ваши требования слишком высоки для ребенка. Желая выразить свое недовольство, говорите о своих чувствах, о действии, которое совершил ребенок, а не о его личности; при этом ваша критика не должна звучать грубо или сопровождаться криком и оскорблениями. Конечно, в семье должны существовать правила и границы, о которых ребенок обязан знать, и нарушение этих правил должно иметь для него последствия в виде лишения, например, сладостей, ограничения времени просмотра мультиков или игры в компьютер.

Родителям нужно помнить о том, что неуважение порождает неуважение, а уважение вызывает аналогичную ответную реакцию, что насилие порождает насилие, а доброжелательность – мир и что, если не прислушиваться к мнению детей, они не научатся воспринимать ваше мнение. В хороших семьях, где сложились добрые доверительные отношения с детьми, наказания не нужны. Берегите себя и свои семьи!