**КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМ КУРЕНИЕМ?**

Курение — очень вредная привычка. Выделяемый при курении никотин и другие яды отравляют организм, разрушают нервную систему, нарушают нормальное кровообращение, затрудняют дыхание, ослабляют память, снижают умственную и общую работоспособность. Тяжко сказывается курение на растущем детском организме, системы и органы которого еще недостаточно окрепли. Особенно неустойчивой является нервная система.

Курение — очень вредная привычка. Выделяемый при курении никотин и другие яды отравляют организм, разрушают нервную систему, нарушают нормальное кровообращение, затрудняют дыхание, ослабляют память, снижают умственную и общую работоспособность. Тяжко сказывается курение на растущем детском организме, системы и органы которого еще недостаточно окрепли. Особенно неустойчивой является нервная система. На нее в первую очередь действует никотин. Ребенок делается раздражительным, рассеянным, забывчивым, жалуется на головные боли, плохо спит. Никотин оказывает отрицательное влияние и на пищеварение. У детей пропадает аппетит, появляется боль в желудке, может образоваться язва. Родители далеко не всегда понимают, что курение приносит гораздо больший вред, чем многие болезни, которым подвергается ребенок. Курение — это зло, и трудно перечислить все пагубные его последствия. В конце концов каждый курящий расплачивается за свою привычку здоровьем. Такие болезни, например, как туберкулез, рак легких, различные сердечные заболевания, бывают у курящих людей во много раз чаще, чем у некурящих. Виновниками того, что дети начинают курить, в большинстве случаев являются сами родители. Если отец курит, то и сын ему подражает, следует примеру старших.

В семьях, где родители не курят, и дети, как правило, не курят. В ряде случаев ребята начинают курить из желания казаться взрослыми. С большой тревогой относятся родители к болезням детей, с такой же тревогой они должны отнестись к стыдливым попыткам детей начать курить. Не допустить возникновения у детей этой вредной привычки, преодолеть первые признаки ее появления — должно быть заботой родителей. Если интерес к курению появился у ребенка как подражание родителям, то ради здоровья детей, не говоря уже о своем собственном здоровье, следует перестать курить. В этом случае разговор с детьми о вреде курения будет убедительным. Не просто запретить, а на собственном примере убедить ребенка в том, что курение не признак силы, а признак слабости, что сильная воля проявляется в умении преодолевать дурные привычки. И в заключение приведем пример, как педагогический такт родителя оказал влияние на юного курильщика. Мальчики-семиклассники, школьные приятели сидели на крыльце дома и курили отцовские сигареты. Зная, что дома никого нет, они, бравируя, позировали друг перед другом, "наслаждались" густым дымом. И так увлеклись, что не заметили возвращения с работы отца.

Когда он их поймал на горячем, делать было нечего, оставалось только сдаваться с поличным. Но стыд поборол рассудок, и они сорвались с места и убежали куда глаза глядели. Один из друзей почти до поздней ночи перебирал в голове всякие варианты отговорок и объяснений, все никак не решался идти домой. Друг все успокаивал его и подбадривал, что, мол, ничего страшного в их поступке нет. Первый же был уверен, что наказание неотвратимо. Но когда же он все-таки пришел домой, отец, как ни в чем не бывало, разговаривал с ним на темы, совсем не связанные с курением. Мальчику было очень стыдно перед отцом, но он тоже не подавал виду, хотя внутри его .горел костер переживаний. "Лучше бы отец выругал, или даже наказал", - думал он, но никаких наказаний не последовало. Тогда мальчик дал себе слово, что больше никогда в жизни курить не будет. И это слово он сдержал.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ УСПЕВАЕТ?**

Неуспеваемость — недостаточное усвоение знаний, умений и навыков, отставание в учении. Звания неуспевающих отрывочны, бессистемны. Иногда неуспевающих детей считают неспособными к учению. В действительности все нормальные дети имеют полную возможность успешно учиться. Отставание в учении является результатом неправильного воспитания. Неуспеваемость возникает тогда, когда ребенок оказался неподготовленным к школе, или когда у него не пробужден достаточный интерес к учению, или когда в семье не созданы условия для нормальных занятий. Подготовка к школе не сводится к тому, что ребенок обеспечен одеждой, книгами и учебными принадлежностями. Ребенок должен прийти в школу с достаточным запасом впечатлений и знаний об окружающей жизни. Эти впечатления и знания накапливаются с самого раннего детства, когда родители являются единственными воспитателями. Их беседы с детьми, обстоятельные ответы на тысячи "почему", чтение доступных пониманию ребенка книжек, объяснение разнообразных явлений в природе и быту, рассказы о производстве, о труде людей — все это открывает перед детьми мир, развивает пытливость, стремление знать. И в дальнейшем, когда в воспитание уже включаются дошкольные учреждения, огромная роль остается за родителями, и от них в значительной мере зависит, будут ли их дети успевать в учении. Но как бы ни был развит и любознателен ребенок, учение в школе требует усилий. Необходимы умение и навык трудиться. Без этих качеств  школьник не может быть внимательным на уроках, прилежным и усидчивым. В том, что эти качества не воспитаны, часто коренится источник детской лени. С малых лет, задолго до школы, ребенок должен быть приучен к труду, к выполнению определенных обязанностей, к организованности и ответственности. Воспитание трудолюбия, организованности и деловитости возможно только в том случае, если создан здоровый режим, обеспечен четкий порядок в делах ребенка, если взрослые уважают его занятия.

Все эти требования полностью сохраняют свое значение тогда, когда ребенок становится школьником. В известной мере родители учатся вместе с ним. Они вникают в содержание школьных занятий, с интересом относятся к рассказу ребенка о событиях школьного дня, знакомятся с выполнением домашних заданий, поддерживают связь со школой. С особым вниманием следует отнестись к условиям труда школьника. Ему необходимо рабочее место — уголок для занятий, занятия должны протекать в спокойной обстановке (бывает же так, что взрослые ведут шумный разговор, когда ребенок готовит уроки). Огромное значение имеет правильный режим дня, при котором отводится достаточно времени для занятий, отдыха, игр, спорта, чтения, выполнения различных обязанностей по дому и т. д. Во всем этом разнообразии дел главное место должно принадлежать учению. Такова профилактика неуспеваемости. Если родители относятся с должным вниманием к развитию познавательных интересов ребенка, к воспитанию его воли и трудолюбия, создают нормальные условия для занятий, он будет успевать в учении. Если же эта профилактика не соблюдена и ребенок не успевает, необходимо без промедления выяснить конкретную причину. Причиной может быть недостаточная подготовка. В этом случае очень важно ликвидировать пробелы в знаниях, как только они появились, организовать с помощью учителей  дополнительные занятия, усилить внимание к общему развитию. Часто неуспевающими становятся из-за лени, отсутствия интереса к учению. Преодолевая лень ребенка, надо меньше всего надеяться на угрозы и наказания и помнить, что палка — плохой помощник. Необходимо создать трудовую обстановку в семье, привлекать ребенка к работам, требующим приложения знаний (в саду, в ученической бригаде, в быту), контролировать выполнение домашних заданий.

Даже небольшие положительные сдвиги в учении надо поощрять, а при неудачах не допускать оскорбительного отношения: "Усы уже растут, а простую задачу решить не можешь", "На танцы бегаешь, а географию выучить не можешь" и т. п. Причиной плохой успеваемости может быть одностороннее увлечение какой-нибудь отраслью знаний, непонимание того, что изучать нужно все предметы: "Зачем мне учить математику, если я буду музыкантом?" Или: "Физика, математика, химия — это дело, а без знания истории я проживу". Задача, родителей — разъяснять ребенку, что все учебные предметы связаны между собой, что только все вместе они готовят к жизни и дальнейшему образованию. Иногда дети плохо учатся потому, что их перегружают различными обязанностями по дому. Мешает учиться и неустроенность жизни в семье. Иногда у ребенка нет четкого и правильного режима дня или он увлечен различными внешкольными занятиями, которые мешают ему учиться. Устранение этих причин полностью зависит от родителей.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ АБИТУРИЕНТОВ**

• Начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как поступление заблаговременно.  В таком деле превентивность мероприятий важна, чтобы не получилось, что ваш ребенок поступил, как говориться, не туда. Для этого он может пройти тестирование у психолога по вопросам профориентации.
• Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно,
• Не навязывайте ребенку свои взгляды, не морализируйте в своих высказываниях. Ваш ребенок уже личность и имеет право выбрать сам . Не забывайте, что ваш ребенок уже взрослый и на определенном этапе происходит отделение от родительской опеки, начинается самостоятельная жизнь, в которой решения принимает он сам.
• Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Ели Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам.
• Ребенок может сам выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.
• Не делайте трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковая случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к взрослости могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.