«Профилактика вредных привычек у детей и подростков»

Уважаемые родители!

Современная жизнь насыщена испытаниями и стрессами, как у взрослых, так и у детей. СЛАЙД

Способы их преодоления их:

“взять себя в руки” и заняться интересным делом

или “спрятать голову в песок” от страха и заглушать себя алкоголем и

наркотиками. СЛАЙД

Но задача родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение “своего” жизненного пути.

Вредные привычки СЛАЙД СЛАЙД

Причины возникновения вредных привычек:

- эмоциональная незрелость;

- нервозность;

- низкий самоконтроль;

- деформированная система ценностей;

- неумение удовлетворять свои потребности;

- заниженная самооценка;

- низкая устойчивость к стрессам;

- болезненная впечатлительность;

- обидчивость;

- повышенная конфликтность.

СЛАЙД

Причины курения подростков:

- стремление стать взрослыми;

- подражание сверстникам, взрослым, родителям;

- желание завоевать авторитет;

- негативная обстановка в семье;

- психологические проблемы;

- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;

- подростковый кризис эмоционального и физического становления;

- подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;

- депрессия.

Причины употребления алкоголя похожи с вышеперечисленными. СЛАЙД

СЛАЙД Всем известны пагубные последствия вредных привычек.

СЛАЙД

Есть повод «бить тревогу, если вы заметили:

**Изменения во внешнем виде**: СЛАЙД

-бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;

- неестественно расширенные или суженные зрачки;

- расчесы на коже.

**Изменения настроения**: СЛАЙД

- немотивированная смена настроения;

- апатия;

- внезапные приступы агрессивности.

**Изменения поведения** СЛАЙД

- продолжительный сон;

- приступы сильного голода;

- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих с вами контактов;

- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

СЛАЙД

«Защита» от вредных привычек:

- видение жизненной перспективы;

- высокий самоконтроль;

- умение взять себя в руки;

- система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;

- способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;

- адекватная самооценка;

- способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;

- здоровое и развитое чувство юмора.

Начиная с возраста 6-9 лет детей необходимо научить противостоять агрессивной социальной среде:

- самостоятельности выбора и принятия решений;

- стрессоустойчивости;

- культуре внутренней жизни.

При этом воспитание должно быть конструктивным.

Ни в коем случае нельзя принуждать, угрожать и критиковать, чтобы не вызвать протестное поведение, ведущее к развитию вредных пристрастий.

СЛАЙД

Психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие формирования здорового образа жизни.

***Как уберечь детей от беды?***

1. Беседуйте с ребенком. Сохраняйте близкие и доверительные отношения. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.
2. Служите для ребенка примером. Ваше поведение влияет на ребенка больше, чем информация или чье-то мнение. Это касается как положительного, так и отрицательного примера.
3. Как можно раньше стимулируйте самооценку ребенка, его уверенность в себе и независимость.
4. Учите ребенка говорить *«нет»* не только другим людям, но и вам.
5. Учите детей справляться с неудачами.
6. Помогите детям не скучать, заполнить свое свободное время.