

Как уберечь детей от беды?

1. Беседуйте с ребенком: В разговоре вы должны делать акцент на негативных сторонах, которые намного перевешивают какой-либо незначительный позитивный эффект. Вы можете опереться при этом на свой опыт, опыт знакомых, привести ребенку пример, который зацепит его. Такой пример действует сильнее, так как обычно дети думают, что с ними случиться ничего плохого случиться не может, а близость приведенного примера поможет снизить такую веру.

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 детей справляться с неудачами. Подростки, которые не имеют еще жизненного опыта, опыта решения проблем и преодоления неприятностей, не знают в дальнейшем, что делать с неудачами.

5. Помогите им не скучать, заполнить свое свободное время занятиями спортом или другими контактами с подростками такого возраста и семьей.

6. Формируйте у ребенка культуру здоровья.

Здоровье

- это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять!

Не давайте своему ребенку ощущения, что про свои проблемы он может высказываться лишь перед Господом Богом. Откровенный разговор будет вести к лучшему пониманию обеих сторон и усилит связь между вами и вашим ребенком. Это даст вашему ребенку возможность довериться вам, и вы, как родители, будете больше доверять своему ребенку.



*Берегите детей, берегите!
Не бросайте своих малышей!
Как над нежным ростком трепещите.
Каждый миг рядом ходит злодей.*

*Берегите детей, берегите!
Охраняйте хрупкий покой.
Их ладошку в своей сожмите
И ведите вслед за собой.*

*Попросите у них прощенья
За жестокость и злость людей.
Попросите без сожаленья,
Может, мир станет чуть добрей.*

*Детским смехом веселым живите.
Подарите тепло семьи.
Берегите детей, берегите!
Как ростки беззащитны они.*

Автор информационного буклета:
Социальный педагог MAOY COII №279
Федотовская Елена Александровна.



**ДЕКАДА
SOS**

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№279»

Полезная информация для родителей

«Право на здоровье»

«Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте»



г. Гаджиево
1-10 декабря 2023 год



Профилактика вредных привычек у детей и подростков: Советы родителям:

Задача каждого родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение своего жизненного пути.

«ПРИЧИНЫ» возникновения вредных привычек у детей (личностные предпосылки к употреблению табака, алкоголя, наркотиков) :

- эмоциональная незрелость;
- нервозность;
- низкий самоконтроль;
- деформированная система ценностей;
- неумение удовлетворять свои потребности;
- заниженная самооценка;
- низкая устойчивость к стрессам;
- болезненная впечатлительность;
- обидчивость;
- повышенная конфликтность.

«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, у детей важно сформировать активные механизмы личного противостояния агрессивной социальной среде,

основанные на трех защитных функциях:
- самостоятельность выбора и принятия решений;- стрессоустойчивость;
- культура внутренней жизни; что поможет им еще в школе выработать и закрепить иммунитет от вредных привычек и негативного влияния.

Но, при этом родителям необходимо помнить, что воспитательное воздействие, оказываемое на собственного ребенка, должно быть только психологическое и конструктивное, категорически избегая принуждения, угроз и деструктивной критики. Высказывания же пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности ребенка и/или грубое агрессивное осуждение или осмеяние его дел и поступков окажут только разрушительное воздействие на отношения в семье, отнимут у него веру в себя и вызовут протестное поведение, подталкивающее как раз к развитию вредных пристрастий и привычек.

Психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие при формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек у детей и подростков!

Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить?

Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребёнком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент - ребёнок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдаёт отчёта, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение не повторялось. А причины могут быть разные - тут и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если...»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...

Ребёнок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. .

Научите сына или дочь противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится в дальнейшей жизни. Обговорите с ребёнком форму отказа в ответ на протянутую сигарету. Это может быть твёрдо сказанное «Спасибо, я сейчас не хочу». И одновременно предложить приятелю как бы в обмен жвачку, конфету и т. п. И далее никаких объяснений со сверстниками. Чем короче и определённое ответ, тем он эффективнее .