

ГАЗЕТА ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

на тему

«Семейная профилактика проявления негативных привычек»



*Вот они вечные истины эти:
Поздно заметили... Мимо прошли...
Не рождаются трудными дети,
Просто им вовремя не помогли!*

С. Давидович

Человек произрастает из семьи. Очень многое в его характере и способах реагирования определяют семейные взаимоотношения...

Отклонение черт характера и поведение детей формируется в результате отклонений в семейных отношениях и воспитании. Поэтому на родителей накладывается двойная ответственность за себя и своих детей. Взрослые должны скорректировать своё собственное поведение, свои нравственные качества и отношения. Требовательность родителей к себе должна быть выше требований к ребенку - это основа родительского авторитета.

Именно от родителей в большей степени зависит, каким вырастет ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают родители.

Привычка - это вторая натура... Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей - сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно.

Младшие школьники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем, как положительных, так и отрицательных. Одни из этих поступков уже прочно вошли в привычку, а другие носят пока еще единичный характер.

Для учащихся 5-9 классов большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый (пубертатный) период характеризуется тем, что вчерашний ребёнок вступает в процесс полового созревания. У ребёнка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно чётко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е. проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей. В частности, при общении с окружающими.

Наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции, имитации и компенсации.

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

У каждого из нас есть вредные привычки, которые иной раз мы даже не замечаем. Кто - любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и другие более серьезные вредные привычки. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному старению организма. К таким вредным привычкам относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков.

✓ **Курение - это значительная проблема общества, как для курящего, так и для некурящего человека.** Вещества, которые входят в выдыхаемый курильщиками дым, ненамного безопаснее того, если бы человек курил сам.

Все люди прекрасно знают, чем чревато курение, но, не смотря на это, ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребёнок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. Эмоциональный фон, создаваемый запретом и желанием пообщаться с единомышленниками, способствует закреплению привычки.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения.

Чтобы вовремя обнаружить и пресечь эту губительную привычку, родителям необходимо следовать этим основным правилам:

- родители должны воспитывать своих детей положительным личным примером, нецелесообразно в присутствии детей курить дома;
- если же родители курят, желательно избавиться от этой привычки, причем не следует скрывать от ребенка приложенных усилий, борьбы с самим собой;

- важно проводить беседы с подростками по вопросам профилактики вредной привычки. Они должны знать отрицательные последствия употребления курения, как на их здоровье, так и на здоровье их будущих детей;

- совершенно неуместны запреты, окрики, наказания;

- детей необходимо знакомить с литературой, рассказывающей о негативных последствиях курения на образ жизни;

- важна рациональная организация свободного времени детей, поощрение их занятий физкультурой и спортом, техническим и художественным творчеством;

- важное место в семье должны занимать чтение книг, посещение родителями совместно с детьми кинотеатров, театров, выставок, проведение занятий по интересам (игры, прогулки, выращивание цветов и др.);

- необходимым условием по профилактике вредной привычки у детей является морально-психологический климат семьи, позитивные доверительные отношения с подростком, рациональное распределение домашних заданий и поручений;

- активное включение в бытовую деятельность всех членов семьи, укрепление семейных традиций;

- целесообразно коллективно всей семьей обсуждать все важные вопросы семейной жизни.

✓ **Алкоголизация подростков.** На сегодняшний день проблема употребления алкоголя вполне актуальна, так как ежедневное количество потребления алкоголя имеет немаленькие показатели. Над этой проблемой стоит задуматься, ведь все больше подростков и детей начинают выпивать в раннем возрасте.

А побуждает в этом их стремление быть таким же, как все, чтобы не выделяться из общей толпы. Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причём им движет любопытство к напитку. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, лучше других. В этом возрасте и начинается алкоголизация. Установлено, что подростка влечёт не вкус напитка, а его действие - состояние опьянения. Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию

алкоголизма, болезненного состояния, которое правильнее назвать алкогольной наркоманией.

Профилактика в семье должна основываться на следующем:

- личном положительном примере взрослых родственников;
- созданной атмосфере любви, взаимопонимания и доверия;
- отсутствии чрезмерной опеки и контроля за ребенком;
- следовании в семейном кругу правилам здорового образа жизни;
- внимательном отношении к детям, знании их проблем и трудностей в обучении, на улице, со сверстниками;
- проявлении неподдельного интереса к внутреннему миру и желаниям подростка;
- приобщении несовершеннолетнего к спорту, искусству, совместному труду и отдыху;
- откровенных беседах о губительном влиянии вредных привычек на организм и будущее.

✓ **Наркомания - это глобальная проблема человечества, которую нужно без раздумий решать, предпринимать меры.** Каждый год в мире появляются новые наркотические вещества, которые губят миллионы жизней. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв. Все больше подростков (13 лет) увлекаются наркотическими средствами, и это может закончиться реальной катастрофой.

Причины употребления наркотических веществ:

- мода на наркотики и любопытство;
- влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни;
- принятие наркотика повышает ранг молодого человека среди товарищей;
- неумение справляться с жизненными трудностями (наркотик временно снимает психологическое напряжение).

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

При употреблении наркотиков у подростков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;
- биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения (от веселого до мрачного);
- отмечается снижение интеллекта.

Профилактические рекомендации для родителей:

- воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным - такой вряд ли станет наркоманом;

- чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни - отнюдь не в получении удовольствий;

- с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии (некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы);

- с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях (многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет»);

- очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;

- не мешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана (на реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает: предупрежден - значит вооружен);

- замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;

- если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объяснить, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему;

- и, наконец, в семье ребенка должны любить, уважать и понимать: он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете (дом, семья - это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства, а те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь).

Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает - значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок.

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Причина возникновения вредных привычек проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка, и для устранения этих привычек, нужно увлекать ребенка интересными занятиями, общаться с ним, помогать ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия.

Борьба с вредной привычкой - это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций. Рецепт здесь один - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет...»

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям.

Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

Главное - ориентировать ребенка на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

Рекомендации при общении с детьми

- любите своего ребенка и пусть он не усомнится в этом;
- принимайте своего ребенка таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками;
- опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности;
- создавайте условия для успеха ребенка: дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым;
- не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания;
- помните, что воспитывают не слова, а личный пример;
- не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример (помните, что каждый ребенок неповторим и уникален);
- не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите;
- помните, что ответственность за воспитание ребенка несет именно вы!

Не теряйте своих детей: терпеливо находите подходы к ним!

Ссылки на материал:

- ✓ <https://kadetgrodnoschools.by/pages/konsultatsija-rol-semejnego-obschenija-v-profilaktike-deviantnogo-povedeniya-i-negativnyh-privyчек-u-detej>
- ✓ <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2018/02/14/roditelskoe-sobranie-rol-semeynogo-vozpitanija-v-profilaktika.html>
- ✓ <https://urok.1sept.ru/articles/608969>

Ещё больше информации по этой и другим темам, касающимся воспитания детей, Вы можете найти на сайте нашего учреждения <http://arz-crttd.ucoz.ru/> в разделе «Страничка психолога»,



а также на нашей страничке ВКонтakte

https://vk.com/arz_crttd

