Формирование здорового образа жизни:

 вредные привычки и как им противостоять…

*Я не верю, что жизнь человека
предопределяется его детством.
Я думаю, что существует ещё
очень важные периоды:
отрочество, юность…*

*Ж. П. Сартр.*

  Подростковый возраст является переходным, а потому – очень и очень проблемным. Происходит столько всего, что человек попросту не успевает с этим справляться. Меняется тело, меняются какие-то процессы в организме, гормоны устраивают настоящий бунт. Да и окружение постепенно начинает меняться, появляются какие-то новые знания, появляются новые возможности и так далее. Было бы очень странно, если бы на фоне этого у человека не изменилось поведение. И оно меняется, причём в случае с подростками перемены столь радикальны, что очень трудно их не заметить. Какие же могут быть данные вредные привычки подростков или детские вредные привычки? На что стоит обратить внимание и что с ними в итоге можно сделать? Давайте попробуем немного в этом разобраться.

Дети переживают этот период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Статистика, которую вы, родители,  должны знать:

* Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
* В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
* 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
* 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
* Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
* В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
* Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
* Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

*«Быль о Золотом Ключике».*

        У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка.  Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

*Просто мысль: Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.*

*Просто пожелание: Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.*

*Почти философская рассуждалка: Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.*

*Просто призыв: Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.*

*Просто пожелание: Смотрите во все глаза, уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!*

Уважаемые взрослые! Если вы заметили что-то неладное с вашим ребёнком  - ребенок курит, выражается нецензурно, пьет или того хуже увлекся дурной компанией и наркотиками, дуйте во все возможные свистки, бейте во все барабаны тревоги и вообще включайте пожарную сирену, поднимая всех  и все на ноги.
Внимание, мудрые взрослые! А чтобы не упустить момент не самых лучших подростковых изменений с вашим ребенком,  будьте всегда рядом, будьте  первым и главным психологом в жизни своего ребёнка! Психологом или кем-то ещё. Будьте ПЕРВЫМ и ГЛАВНЫМ в жизни своего ребёнка.

Анкетирование родителей

 1.  Можете ли вы подтвердить или опровергнуть с помощью ответов «да» или «нет», что ваш ребенок стал больше интересоваться:

А. Своей внешностью.

Б. Своим весом и ростом.

В. Гигиеной собственного тела.

Г. Противоположным полом.

2.  Что он стал больше:

А. Общаться с друзьями по телефону.

Б. Проводить время у зеркала.

В. Проводить время с друзьями вне дома.

Г. Обращать внимание на свою одежду.

3.  В личностном плане он стал:

А. Более скрытным.

Б. Менее реагирующим на родительскую ласку и внимание.

В. Чутко реагирующим на замечания в свой адрес.

Г. Менее ответственным в учебной деятельности.

Памятка для родителей

Уважаемые родители, помните:

* Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.
* Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.
* Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.
* Отмечайте то, что ваша дочь умеет делать хорошо, а не формы её тела. Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.
* Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.
* У активных родителей – активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.
* Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.
* Просто всем сердцем любите своего ребенка

Ситуации для обсуждения.

1. Вредна ли свобода для подростка?

Ничем не ограниченная безусловная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки, поэтому она также вредна, как диктат и чрезмерная строгость. В отношениях с детьми, особенно в подростковом возрасте, необходимо придерживаться умеренности во всем – не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем их желаниям.

2. Влияние улицы на поведение детей.

Не секрет, что уличные компании, как правило, пагубно влияют на подростков. Во-первых, дети в таких группах безнадзорны, связаны друг с другом поверхностными отношениями, которые формируют недостойный стиль поведения. Во-вторых, дети воспитанные, из хороших семей, общаясь с ребятами, которые пользуются дурной славой, перенимают их стиль поведения, склоняются к их нормам и ценностям.

Если подростки проводят много времени на улице, в компании случайных людей, они привыкают к такому времяпровождению и начинают получать удовольствие от такой «свободы» и такого «общения». Ведь за ними никто не следит и никто не знает, как они себя ведут. Подростки привыкают бездельничать дома и в школе, не задумываются о своем будущем. В дальнейшем такие дети будут следовать только своим желаниям, избегая родительского воспитания и указаний учителей.

      3.   Подросток дома.

Ребенок не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из-под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять домашние занятия и игры своего ребенка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать свободное время ребенка, обеспечить его развлечениями и организовать ему досуг (кружки и секции). Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых, и он не рвался из-под их контроля.

      4.  Компания для ребенка.

Родителям необходимо интересоваться, с кем общается их ребенок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подрастающим ребенком беседы о вредных привычках, о последствиях дурных компаний, помогать ему разбираться в людях и поступках.

Памятка для родителей

Уважаемые родители, отставляйте в сторону, откладывайте все ваши дела, если к вам обращается ваш ребёнок. Ничего не может быть важнее этого.

* Слушайте, выслушивайте своих детей. Слушайте терпеливо, заинтересованно  и бесконечно долго. Выслушайте до конца всё, что говорит ваш ребёнок. Никаких  перебиваний и нетерпимости. Нашим детям непременно нужны внимательные и доброжелательные слушатели. Им крайне необходимы благодарные слушатели. Слушатели не критикующие и не осуждающие, а принимающие; слушатели не поучающие и упрекающие, а внимающие и понимающие.
* Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
* Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
* Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
* В период полового созревания мальчикам нужно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
* Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
* Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
* Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.
* Употребление алкоголя
Если ребенок до 13 лет УЖЕ имеет тягу к алкоголю, то бороться с этой зависимостью крайне тяжело. Все дело в том, что детский организм очень восприимчив, происходит быстрое привыкание, и, как следствие развиваются болезни внутренних органов.
Зачастую мотивом употребления подростком спиртных напитков является желание выделиться, показать, что он взрослый. Также причиной детского алкоголизма может быть банальная скука.

Курение
Никотин представляет собой опасное наркотическое соединение, вредное для организма, особенно для подростка. Среди вредных привычек курение широко распространено в молодежной среде. Кроме того, статистика приводит страшные факты: количество девушек, употребляющих табак, сравнялось с таковым среди юношей.
ВОЗ ввела запреты на курение в общественных местах, функционирует ограничение по возрасту. Но запреты для подростков, как известно, только разжигают интерес к вредным привычкам.

Тяга к курению у подростков мотивируется желанием влиться в новую компанию, произвести впечатление, а также стремлением походить на взрослых. И здесь срабатывает механизм подражания. Если парень или девушка смогли преодолеть физическое отвращение после первого выкуривания сигареты, то в последствии эта привычка перерастает в зависимость.
Наркомания - «белая смерть» - одна из самых пагубных привычек подрастающего поколения. Она с каждым годом набирает обороты. Всем известно, что наркотики способны полностью разрушить и организм, и личность ребенка. Формируется стойкая зависимость.
Что же двигает подростками? И снова желание быть как все, стремление показать себя в новой компании. В основе употребления наркотиков лежит детский инфантилизм — неспособность самостоятельно принимать решения. Зачастую легче поддаться на уговоры, чем проявить стойкость и отказаться. Желание забыться и испытать новые ощущения — еще один мотив пристрастия.

Избавление от этого зла происходит очень трудно, а иногда и безрезультатно. Лучше предотвратить, чем потом бороться.
* Родители должны понимать, что вредные привычки для подростков — это своего рода путь, на котором отсутствуют преграды, мешающие двигаться вперед. Появление таких проблем у подрастающего поколения является следствием неблагополучия в процессе его личностного самоопределения. Чтобы этого не случилось, начинать надо не в том возрасте, когда подросший ребенок уже нуждается в признании сверстников, а задолго до этого, в детстве.
Как предотвратить?

\* Важно, чтобы сын или дочь умели что-то делать, что ставило бы их выше других в своей среде: достижения в спорте, художественный вкус, способность зарабатывать на своих способностях деньги и помогать семье — это приносит уважение в компании.
\* Формируйте самоуверенность в ребенке.
\* Показывайте на своем примере, что вы ведете здоровый образ жизни. Иначе, никакие старания не помогут. Если говорить одно, а делать другое, ожидать положительных результатов крайне сложно.
\* Чтобы подросток не увлекся курением и алкоголизмом, у него не должно быть на это времени.
\* Разделяйте его интересы и будьте своему ребенку другом.

Если заметили, что у ребенка появились какие-либо [вредные наклонности](http://rybkovskaya.ru/psixologicheskie-testy/), то:

1.Не кричите !!!

2. Разберитесь в проблемах и решите их вместе. Как правило, это следствие ссор с одноклассниками, трудностей в учебе, неразделенной любви, нехватки родительского внимания.
3. Не спешите обращаться за помощью к психологу — это может только отпугнуть ребенка.
4. Расскажите подростку об истинном вреде, который оказывают на организм курение, алкоголь и наркотики. Без нотаций — только доверительная беседа.
5. Откажитесь сами от пагубных привычек.
6. Ребенок должен чувствовать поддержку и понимание со стороны близких, что бы ни происходило.
7. НЕ налагайте строжайший запрет на алкоголь. Пусть, если уж так хочется, попробует в кругу семьи, а не «где-то за углом».
8. Помогите подростку найти выход из затруднительных ситуаций, когда, как ему кажется, «нельзя отказаться». Например, разрешите говорить друзьям, что «родители просто «прибьют» меня, если узнают...»
9.Поощряйте успехи в полезных увлечениях.
Помимо пагубных привычек, открыто негативно влияющих на здоровье, в современном мире появились и такие, которые наносят вред опосредованно, имеют сложное и долговременное течение.
 Игровая зависимость — проявляется в навязчивом увлечении видео- и компьютерными играми. Сюда относится и патологическая склонность к азартным играм (лудомания). Зависимость заключается в доминировании виртуальности над реальной жизнью человека.
 Телевизионная зависимость. Телевидение стало распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. К сожалению, оно занимает половину (а то и больше) свободного времени практически каждого человека.
 Интернет-зависимость. Пожалуй, самая распространенная вредная привычка молодого поколения. Эта зависимость характеризуется как психическое расстройство. Оно выражается в навязчивом желании войти во Всемирную сеть и в болезненной неспособности из нее выйти.
 От этих привычек отучить совсем нельзя — да и не следует лишать ребенка благ цивилизации. Но здоровые интересы и разнообразная деятельность подростка просто не оставят времени для многочасового проведения за экраном.
 Подросток в силу своего возраста, который характеризуется НЕРАВНОМЕРНЫМ гормональным и психическим развитием, обязательно должен пристраститься к чему-то, и пусть это ЧТО-ТО будет [*ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ проявлением его личности*](http://www.ufamama.ru/Posts/View/2224). Не мешайте ребенку проявлять себя с хорошей стороны — и тогда взросление произойдет быстрее.
НЕТ! Пристально следить за каждым его шагом и подозревать во всем плохом.
 ДА! Быть внимательным к ребенку, любя и поддерживая его.
Общайтесь с вашими детьми на различные темы и честно отвечайте на их, порой НЕУДОБНЫЕ, вопросы.

И подавайте пример!