Роль семьи в профилактике вредных привычек у детей

Подготовила:
Социальный педагог
Скрипникова Е.Ю.

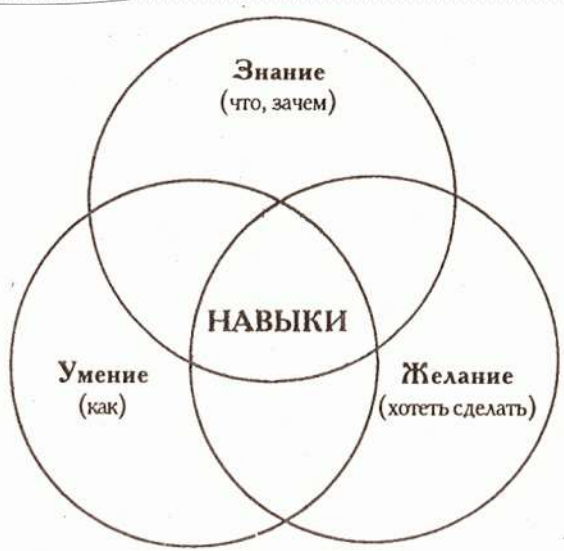
Посеешь привычку – пожнешь характер (народная мудрость).

В первые годы закладываются основы характера, в виде ряда жизненно важных привычек и умений.

- Когда нужная ребенку и соответствующая его возрасту привычка своевременно воспитана, его поведение удовлетворяет окружающих, и он чувствует себя спокойно, бодро.
- Если же у ребенка сложилась неправильная привычка, она мешает ему самому, нервирует его становится источником конфликтов со старшими, причиной капризов, протестного поведения.

Ученые подсчитали, что здоровье человека

- на 60% зависит от его поведения,
- на 20% от здоровья родителей,
- еще на 20% от условий жизни.



Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывает в себе с детства уважения к самому себе

Царство вредных привычек

Психоактивное вещество(ПАВ) – это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Царство полезных привычек

Трудолюбие

Вежливость

Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

•Соблюдение гигиены

Герой нашего времени – человек без вредных привычек!

Тест для родителей «РИСК»

1. Может ли ваш ребенок купить алкогольные напитки?
2. Продаются ли в вашем районе спиртные напитки несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие Вашему ребенку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах – норма?
4. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях (долги, недоедание)?
5. Есть ли недалеко от вашего дома или школы винные магазины?
6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли порядок?
7. Есть ли родственники, зависимые от алкоголя?
8. Пьет ли кто-либо в вашей семье, зависим ли от наркотиков?
9. Даете ли вы детям полную свободу в отношении наркотиков, алкоголя?
10. Находится ли ваш брак в состоянии затяжного конфликта?

Тест для родителей «РИСК» *продолжение*

11. Ваш ребенок редко разговаривает с вами, плохо идет на контакт, замыкается в себе?
12. Часто ли ваш ребенок вел себя агрессивно в раннем детстве?
13. У вашего ребенка часто в школе неприятности?
14. Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение к своему будущему, обучению, профессии?
15. В раннем возрасте вашего ребенка не принимали сверстники?
16. Друзья вашего ребенка курят, пьют, принимают наркотики? Вы уверены, что нет?
17. Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован?
18. Вы замечали, что ваш ребенок положительно отзывался об алкоголе, курении, что их употребление – это нормально?
19. Был ли у вашего ребенка ранний контакт с алкоголем, курением, наркотиками?
20. Испытывали ли Вы трудности при ответе на эти вопросы?

Тест для родителей «РИСК»

Степень риска:

средняя - **1 - 6** «да»

повышенная степень риска - **7 – 13** «да»

очень высокая - **13 – 17** «да»

крайне высока,
недопустимая – более **17** «да»

Причины употребления ПАВ детьми и подростками.

Внутренние причины.

1. Желание не отстать от компании, стать «своим» среди сверстников, быть принятыми, понятыми.
2. Стремление к удовольствию. Желание обрести хорошее настроение и душевный комфорт.
3. Чтобы забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей.
4. Любопытство и скука, интерес к «запретному плоду», желание испытать неизведанное. Любопытство.
5. Желание выглядеть взрослым.

ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ! ЕСЛИ:

- Ребенок потерял интерес к учебе и делам семьи;
- Возросла потребность в деньгах;
- Ребенок бывает болтлив либо заторможен;
- Наблюдается период повышенного аппетита, когда подросток может съедать в несколько раз больше своей обычной нормы;
- Появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом, избегают встречи с Вами;
- Ребенок в разговоре использует жаргонные выражения: «косяк», «напас», «забить», «дунуть», «пыхнуть», «травка», «шмаль», «кашка», «молочко», «паровоз»;
- В вещах ребенка обнаружены глазные капли (хотя доктор не назначал), странная конструкция из пластиковых бутылок, вставленная одна в другую (бульбулятор – приспособление для анашекурения), завернутые в бумагу марганец, серо-зеленая трава, порошок или вязкое смолистое вещество;
- У ребенка бывают покрасневшие глаза, веки, резко суженные либо расширенные зрачки; в доме исчезают деньги, вещи.

Чего не должны делать родители, если узнали, что подросток употребляет ПАВ.

- Скандалы, обвинения. Будьте рядом. Дайте понять, что вы по-прежнему любите его и готовы помочь ему.
- Не стоит ослаблять контроль за действиями ребенка. Употребляющему ПАВ можно помочь только в том случае, если он сам этого захочет

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики) Вашим ребенком:

- - Общайтесь друг с другом.
- - Слушайте друг друга.
- - Ставьте себя на место ребенка.
- - Проводите время вместе.
- - Общайтесь с его друзьями.
- - Помните, что Ваш ребенок уникален.
- - Подавайте пример.

Родителям о детях

- Детей учит то, что их окружает.
- Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
- Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
- Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.
- Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто подбадривают — он учится уверенности в себе.
- Если с ребенком обычно честны — он учится справедливости.
- Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики? Если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, что ему не хватает в жизни. В общении с ребенком есть простые правила:

- Разговаривайте с ребенком - если общение не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.
- Умейте выслушать внимательно, с пониманием, не перебивая.
- Рассказывайте о себе.
- Будьте тверды и последовательны - не обещайте нереального, делайте обещанное.

- Будьте рядом - важно, чтобы дети знали, что могут обратиться к вам в проблемной ситуации.
- Показывайте пример: ведите здоровый образ жизни. То, какое место он занимает в вашей жизни - образец подражания для детей.
- Помните про общение - чем больше вы вместе с детьми, тем ближе вы друг к другу.

КАК «НЕ ПРОСМОТРЕТЬ» ПОДРОСТКА

Проявление некоторых из ниже описанных признаков, должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

- неожиданные перемены настроения от активности - к пассивности, от радости - к унынию и т.д.;
- необычные поведенческие реакции, например, раздражение, вспыльчивость, чрезмерная болтливость, развязность;
- потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка, важными, безразличие;
- резкое изменение круга друзей, появление друзей, которые не приходят к Вам домой;
- нарастающая лживость;
- скрытность, уединение;
- специфический жаргон;
- потеря аппетита, снижение веса;
- исчезновение ценностей, денег из дома;
- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- бледный цвет лица, круги под глазами, невнятная речь;
- появление у ребенка лекарств, о которых Вы не знаете;
- необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка.

Куда можно обратиться за психологической помощью?

1. Контакты специалиста, ответственного за организацию и оказание на территории с.Покровское психологической помощи обучающимся группы суицидального риска

Кравченко Анастасия Андреевна, с. Покровское, пер. Чкаловский, 2а.

телефон 8(86347)3-29-03

2. Муниципальное бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Неклиновского района

с.Покровское, пер. Чкаловский, 2а.

телефон 8(86347)3-29-03 (понедельник-пятница с 9.00 до 17.00)

3. Государственное бюджетное учреждение Ростовской области Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

телефон 8(863)251-14-10 (понедельник-пятница с 9.00 до 17.30)

4. Всероссийский детский телефон доверия 8(800)200-01-22 (звонок из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу своего региона, круглосуточно, анонимно)

ОТКАЖИСЬ
ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !
СОХРАНИ
САМОЕ ДОРОГОЕ!

ЗДОРОВЬЕ

РАБОТА

ЛЮБОВЬ

СЕМЬЯ

ДРУЗЬЯ

Не воспитывайте детей,

всё равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя.