

Памятка для учащихся "Право на здоровье. Профилактика вредных привычек у детей и подростков"

Современная жизнь принесла с собой новые испытания и стрессы, которым подвержены как взрослые, так и дети. И способ преодоления их каждым человеком может быть выбран разный: “взять себя в руки” и заняться интересным делом или “спрятать голову в песок” и, устранившись неизбежных потрясений жизни, заглушать себя алкоголем, наркотиками. Но задача родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение “своего” жизненного пути.

Для специалистов, занимающихся проблемами возникновения вредных привычек у детей и подростков, повышенное внимание занимают личностные предпосылки к употреблению табака, алкоголя, наркотиков, среди которых выделяются:

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

Наряду с факторами, способствующими развитию вредных привычек у школьников, выделяют факторы препятствующие или защитные:

- 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.

Помните, что 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.