

«Роль родителей в профилактике вредных привычек младших школьников» Щукина Т.С. (26.11.2020г)

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества - о вредных привычках и их профилактике. Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- предотвратить;
- спасать.

Наша с вами задача - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

Младший школьный возраст. Большинство родителей уверены в том, что ещё рано беседовать со своими детьми на такую «трудную» тему. Однако современные исследования свидетельствуют, что к 7-9 годам дети неплохо осведомлены о ПАВ. Ребёнок уже в дошкольном возрасте хорошо знаком с алкогольными семейными традициями. Положительное отношение к алкоголю формируется в семьях у огромного количества дошкольников и младших школьников. Ребята знают и могут перечислить довольно много

марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они неплохо представляют и то, как действуют никотин и алкоголь на организм человека.

Эта информативность детей носит довольно противоречивый характер. С одной стороны, о вреде курения, алкоголя знают все. Объяснить же, чем именно они опасны, дети, конечно, ещё не могут. С другой стороны, дети чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: до недавнего времени шла яркая реклама пива на телевидении, праздничное застолье дома, запоминающиеся герои кинофильмов с дымящейся сигаретой. В сознании ребёнка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах, который является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю.

Многие родители считают, что, если ребёнок попробует алкогольный напиток дома, под контролем родителей, он удовлетворит своё любопытство и алкоголь перестанет быть для него чем-то таинственным. Другая точка зрения родителей состоит в том, что, по их мнению, ребёнок, осваивая традиции питья, может в дальнейшем предотвратить неумеренное употребление алкоголя. Они говорят: «Пусть лучше попробует алкоголь дома, под моим контролем, чем где-то на улице».

И те, и другие взгляды родителей чреваты далеко идущими последствиями, очень опасны для физического и психического здоровья ребёнка. Родители должны осознать, что ранний опыт употребления детьми алкогольных напитков – неоправданный риск.

Уважаемые родители, давайте вместе оберегать наших детей от настолько опасных для их здоровья вредных привычек! Помните, что вы являетесь первым значимым лицом в воспитании, вы для ребёнка самый яркий положительный пример. Ребёнок, подражая вам, копируя ваше поведение, может приобщиться к табакокурению, алкоголю. Будьте бдительны и внимательны всегда!

Что делать родителям, если они узнали, что ребёнок пробовал или уже курит?

Главное не паниковать и не совершать необдуманных поступков. Поговорите с ребёнком «по душам», выясните причину. При этом очень важна доверительная атмосфера диалога:

1. Повернитесь лицом к ребёнку. Глаза говорящих должны быть на одном уровне.
2. Соблюдайте минимальную дистанцию – сядьте рядом на стул или диван, приобнимите ребёнка.
3. Держите паузы в беседе. После каждой вашей реплики дайте ребёнку возможность подумать, понять свои переживания.

Важно, чтобы ребёнок понял, чем опасно курение для его здоровья. Дети должны понять, что родители очень расстроены, но за честным признанием не последует наказания.

Также важно научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей:

- не находиться рядом с курящим человеком, например выйти из комнаты,
- попросить взрослых не курить в его присутствии.

Родителям необходимо быть очень внимательными к своему ребёнку. Если у него возникают проблемы с учёбой или во взаимоотношениях со сверстниками, надо их незамедлительно решать. Нельзя допустить, чтобы у ребёнка сформировался комплекс неполноценности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего. Чтобы продемонстрировать свою самостоятельность, взрослость ребёнок может попробовать и сигареты, и алкоголь.

Таким образом, родители должны уяснить: чтобы ребёнок нашёл другие, не опасные для него способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он может почувствовать свою значимость, самостоятельность. Это может быть спорт, творчество, помощь взрослым, забота о старших или животных, опека младших и т. д. Не скупитесь на похвалы! Дайте ребёнку шанс почувствовать себя успешным!

«Что такое хорошо и что такое плохо?» Кроха – сын пришёл к отцу И спросила кроха: «Если я курить начну- Это очень плохо?» Видимо врасплох застал Сын отца вопросом Папа быстро с кресла встал, Бросил папиросу. И сказал отец тогда, Глядя сыну в очи: «Да, сынок, курить табак, Это плохо очень». Сын, услышав сей ответ, Снова вопрошает: «Ты ведь куришь много лет И не умираешь?» Закурил я с юных лет, Чтоб казаться взрослым, Ну, а стал от сигарет Меньше нормы ростом. Я уже не побегу За тобой в припрыжку, Бегать быстро не могу, Мучает одышка. Сердце, лёгкие больны, В этом нет сомненья. Я здоровьем заплатил За своё куренье.	Никотин - опасный яд Сердце поражает, А смола от сигарет В бронхах оседает, Я бросал курить раз 5 Может быть и боле, Да беда, курю опять- Не хватает воли». «Ты мой папа, я - твой сын, Справимся с бедою. Ты бросал курить один, А теперь нас двое. Я и мама не хотим Мы курить пассивно К нам ведь тоже никотин Попадает с дымом. И семейный наш бюджет Станет побогаче. Купим мне велосипед, Чтоб гонял на даче». «Ну и кроха! Вот так сын- Хитрован ужасный. Все проблемы враз решил, Ладно. Я согласный. Но условия скорей Тоже выдвигаю – Ты и пробовать не смей. А я курить бросаю».
--	--

Рекомендации родителям:

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:

- Придерживайтесь здорового образа жизни!
- Прививайте ребёнку здоровые, полезные привычки!
- Объясните ребёнку, что если кто-то из его домашних курит, то это плохая привычка и ему ни в коем случае нельзя брать пример с этого человека и подражать ему.

- Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.
- Организуйте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.
- Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.
- Больше доверяйте своим детям.
- Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.
- Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»
- Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.
- Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.
- Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.