**ВПЛИВ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ**

Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче попробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток такий схильний до шкідливих звичок. Результати обслідувань учнів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення.

1) Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.

2) Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.

3) Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.

4) Вплив авторитетної для підлітка людини.

5) Прагнення демонстративного протесту.

Таким чином, найбільш дієвою причиною залучення підлітків до шкідливих звичок є бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення. Але перед очима підлітків завжди присутній приклад батьків, які або зловживають шкідливими звичками, або дотримуються здорового способу життя.

*Чи варто обговорювати з дитиною проблему шкідливих звичок, якщо вони є у батьків?*

*Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:*

— батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь;

— батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо.

Однак, чим більш відвертими будете ви, тим простіше буде вашій дитині зрозуміти те, що ви говорите. Наприклад, ви можете сказати, що добре розумієте ту шкоду, яку завдає паління, але самі не в змозі позбавитись цієї звички. Якщо у вашій родині ніхто не палить і не п’є, то ви напевне подаєте гарний приклад. Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.

*Як саме потрібно обговорювати з підлітком проблему шкідливих звичок?*

Перш за все визначте, що ви хочете донести до свідомості дитини, яку думку сформувати? Пам’ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну і відповідальну позицію при зустрічі з цими речовинами.

У реальному житті існують деякі труднощі дотримання прийнятого рішення, тому обов’язково має бути обговореною тема існування і важливості соціального впливу. Ваша дитина повинна знати про вплив оточення на неї (а також про вплив, який вона може здійснити на своє оточення). Підліток повинен навчитися казати «ні» тому, хто пропонує йому щось погане. Тому ви маєте виявляти інтерес до того, чим займаються друзі вашої дитини. Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу. Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

— сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з-них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;

— створити умови для об’єднання підлітків навколо позитивних цілей.



Підліток прагне вирватись з-під диктату дорослих. Як свідчать життєві спостереження, ми всі не дуже любимо прислухатись до чужої думки. А дитині тим більше хочеться випробувати себе без будь-чиєї допомоги, поради. Тож не позбавляйте її цієї нагоди, наскільки це можливо. Навчіть дитину приймати правильні рішення самостійно, і ви самі відчуєте, що це — запорука її щасливого життя і вашого спокою.

*Основні принципи підтримки дитини, які вбережуть її здоров’я і щастя вашої родини:*

— терпимість;

— увага;

— тактовність і делікатність;

— обов’язкове дотримування слова як важливого інструменту в родинних стосунках;

— уміння поставити себе на місце дитини;

— гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його;

*Що батьки повинні розповісти дитині про алкоголь і наркотики:*

У першу чергу, слід вибрати зручний, сприятливий момент . Можливо, він трапиться під час відпочинку, і Вам удасться провести невимушену виховну бесіду, яка носитиме більш безпосередній характер, ніж просто формальне обговорення". Або вдалим може стати момент, коли по телевізору показують сцени з вживанням алкоголю, або коли алкоголь є частиною святкового столу. Діти та підлітки часто одержують інформацію про алкоголь або наркотики через кіно і телебачення. Значна частина цих уявлені може бути помилковою. І у Вас є можливість зруйнувати деякі міфи і скоригувати помилкові судження Ваших дітей. Спробуйте допомогти їм зрозуміти, що засоби масової інформації часто створюють привабливі образи людей, які вживають алкоголь, наркотики і курять. Проте в реальному житті частіше досягають справжніх успіхів і висот не вони ,ті, що не курять і не п'ють. Правда полягає в тому, що алкоголь і наркотики притупляють розум, можуть порушувати координацію рухів, підштовхувати до небезпечної поведінки і негідних вчинків, але не допомагають вирішити жодної проблеми.

Вживання алкоголю або наркотиків часто виступає атрибутом дорослості, але ні алкоголь, ні наркотики не здатні перетворити дитину або підлітка на дорослу людину. Тільки час і досвід можуть зробити це. Більш того, вживання алкоголю неповнолітніми є порушенням закону. Відсутність залежності від тютюну, алкоголю або наркотиків у майбутньому допоможе знайти гарних друзів і зайняти бажане становище в товаристві і суспільстві. Успішною стане людина, яка навчиться ефективно спілкуватися, діяти в колективі і обирати друзів, які не мають залежності від алкоголю та наркотиків. Міфи досить живучі, проте далеко не всі люди випивають, курять і вживають наркотики.

Діти практично завжди готові поговорити з батьками, в тому числі й про алкоголь, тютюн і наркотики.

Існують 5 прийомів, які допоможуть батькам краще зрозуміти власних дітей. Між іншим, досвід їх застосування може знадобитися і в спілкуванні з дорослими.

* Постарайтеся зрозуміти дитину і показати, що Ви її розумієте.

Іноді цей прийом називають "віддзеркаленим слуханням". Він складається з трьох частин: Демонструйте дитині, що Ви чуєте те, що вона говорить(наприклад, словами "Так", "Ага", питаннями "А що потім?" "І що ж?");

* Дозволяйте дитині виражати її власні почуття; доведіть дитині , що правильно зрозуміли її розповідь або повідомлення (наприклад, коротко переказавши суть).
* Уважно стежте за обличчям дитини та "мовою її тіла".

Часто дитина впевнена, що успішно ховає свої емоції (смуток, роздратування, нетерпіння та інше). Але тремтяче підборіддя або блиск очей скажуть Вам інше. Коли слова не відповідають "мові тіла", то це сигнал, що з дитиною щось негаразд. Тому завжди покладайтеся на "мову тіла".

* Виражайте свою підтримку і заохочення не тільки словами.

Це можуть бути Ваші посмішка, поплескування по плечу, кивок головою, візуальний контакт, дотик до дитячої руки.

* Вибирайте відповідний тон Вашим відповідям.

Пам'ятайте, що тон голосу тісно пов'язаний із змістом Ваших слів. Не відповідайте безапеляційно або саркастично - діти можуть розцінити це як зневагу до своєї особистості.

Використовуйте схвальні фрази для підтримання розмови і показуйте Вашу зацікавленість у ній. Для цього підійдуть короткі фрази, які покажуть Ваше емоційне ставлення до обговорюваної теми, наприклад: "Оце так!", "Та ну!", "Не може бути!".

Якщо Ви підозрюєте, що Ваша дитина експериментує з алкоголем або наркотиками, Вам краще негайно звернутися за допомогою до спеціалістів. Пам'ятайте, що приблизно у 12-13 років дитина емоційно віддаляється від батьків, а в 16 років діти та батьки розмовляють різними мовами. Дуже складно знайти спільні інтереси та теми для розмови. Щоб зробити з дітей друзів та союзників, у сім'ї намагайтеся як можна частіше спілкуватися зі своєю дитиною, розмовляйте, грайте, в ігри, разом плануйте проведення відпустки та літній відпочинок . Чим більше тепла, доброти, позитивних емоцій та життєвий цінностей Ви вкладете в дитину, тим кращими будуть Ваші стосунки впродовж всього життя.

# C:\Users\Admin\Music\unnamed (4).jpg

Як вберегти дитину від куріння, алкоголю, наркотиків ?

Сім’я природне і найстійкіше формування людського суспільства, що акумулює в собі всі його ознаки. Сім’я завжди була найкращим колективним вихователем . Сім'я є і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини , її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом виховання дитини, матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних цінностей прийдешнім поколінням. Саме сім'я повинна передусім залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати навички здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя.

Формування здорового способу життя є одним із найважливіших напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації дозвілля родини, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

На спосіб життя сім`ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім`ї. Саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога, лікаря, довідкового бюро та «швидкої допомоги».

Численні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, та дітьми, застосування фізичних покарань, непорозуміння між батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини, – все це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить тяжче, ніж звичайно. Незалежно від того, наскільки самі батьки усвідомлюють свою роль у формуванні здорового способу життя молодого покоління, підлітки відзначають досить широкий аспект тем, на які вони можуть розмовляти з батьками. Якщо відкинути таку тему, як навчання та уроки, то найчастіше підлітки говорять з батьками про своє майбутнє , своє здоров’я , своїх друзів , своє харчування , поведінку не тільки в школі, а й на вулиці, в транспорті, з незнайомцями , а також про стосунки у сім’ї . Не так часто предметом розмови є економічні проблеми сім’ї , взаємовідносини між хлопцями та дівчатами , статева зрілість та інтимні стосунки між чоловіком і жінкою .

Свідченням того, що батьки є надзвичайно важливим та впливовим джерелом формування здорового способу життя, є також те, що 10-16-річних повністю довіряють батькам і відверто обговорюють з ними будь-які питання, а ще деякі довіряють батькам, хоча деякі питання не можуть з ними обговорювати. Таким чином, підлітки довіряють батькам, а це значить, що довіряють і тій інформації, яку вони отримують від них. .

Можна сказати, що батьки є одним з основних джерел отримання інформації щодо здорового способу життя дітей, підлітків та молодих людей. Результати соціологічних опитувань засвідчують, що із збільшенням віку питома вага тих, хто обговорює ці проблеми з батьками та отримує від них інформацію, хоч і незначною мірою, але знижується. Особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім’ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків щодо виховання дітей, практика їх виховних технологій та ставлення до здоров’я дітей належать до дієвих чинників мікросоціуму сім’ї, що значною мірою впливають на формування дитячого здоров’я.

Сім’я є і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього.

Основними методами збереження та зміцнення здоров’я в умовах сім’ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогігієни, культури міжрод инних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам - палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

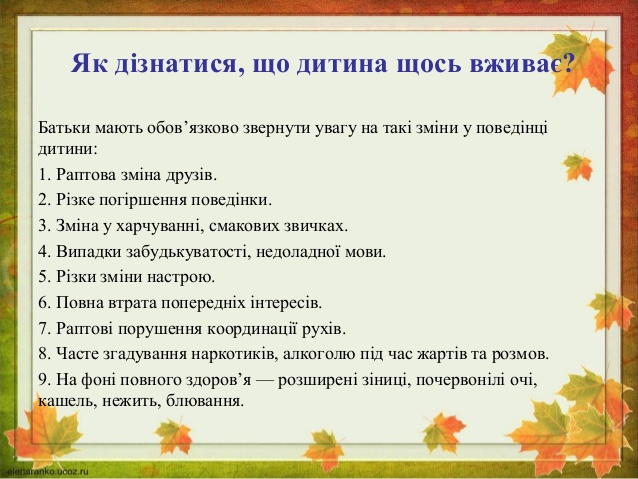
Серед найважливіших факторів, що мають вплив на здоров’я - особливості стилю та способу життя, психоемоційний мікроклімат в родині, де виховується дитина, характер стосунків батьків з нею. Залежно від того, хто і як доглядає дитину, якими є стосунки між дорослими, серед яких виховується дитина, розвиток її може бути нормальним, прискореним або уповільненим .

У сім’ях, які мають дітей шкільного віку батьки вважають, що найактуальнішими проблемами є низькі прибутки та побутові труднощі, а проблеми морального порядку, як стосунки між дорослими членами сім’ї та взаємини між батьками і дітьми, відходять на другий план. Причинами такого становища дорослі вважають передусім відсутність вільного часу; завантаженість батьків вирішенням питань матеріального утримання сім’ї, що призводить до скорочення до мінімуму часу для спілкування з дитиною, заняття з нею спільними справами, проведення сімейного дозвілля, а це в свою чергу послуговує віддаленню дітей від батьків, психологічному розриву єдності між ними, що має свої наслідки у погіршенні здоров’я дітей. А це в свою чергу зумовлює те, що дитина більше піддається впливу поза домашнього оточення (однолітки, друзі, старші товариші), які можуть спонукати дитину до вживання алкоголю та тютюну. Часто підлітки бажають здаватися дорослішими або "бути як усі". Формування негативних звичок також спричиняє агресивна повсюдна реклама алкогольних напоїв та тютюнових виробів. До того ж батьки вважають вживання алкоголю та тютюнопаління соціально допустимими явищами.

Значна частина батьків має недостатні знання щодо шкідливості цих звичок в сім’ях та байдуже ставиться до дозволеності дітям перебувати у задимлених сигаретами приміщеннях. Крім безпосереднього негативного впливу цих факторів на здоров’я дітей, це є чинником раннього призвичаювання дітей до алкогольних напоїв та тютюну. Шкідливі звички — це постійне недотримання правил гігієни, паління сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних або токсичних речовин. Люди, які мають шкідливі звички, звикають до них і вже не можуть без них обходитись. Ці звички переростають у хворобу, заволодівають тілом людини, її душею, а здоров'я покидає людину назавжди. "Алкоголізм", "наркоманія", "токсикоманія" — назви дуже небезпечних хвороб, які часто стають смертельними для людей , які вживають спиртні напої, токсичні речовини чи наркотики.

Щоб захистити дітей від шкідливих звичок, треба знати основні причини їх виникнення та уникати цих шляхів.

Ось вони: цікавість, наслідування, прагнення виділитись, бажання зректися дійсності, спадкова схильність. Цікавість, бажання спробувати щось із шкідливих речовин можуть дуже швидко виробити непереборний потяг до наркотичних речовин. Іноді достатньо спробувати один раз і залишитися рабом в полоні звички назавжди. Від того, коли дитина почне палити, вживати спиртні напої, наркотики, ви зовсім не будете виглядати як дорослий, лише як маленька худенька карикатура на людину. Та ще й постійний кашель, нездорові очі, болі всередині тіла.



Шкідливі звички — поганий спосіб привернути до себе увагу однокласників. Інтерес згасне, залишиться лише нерозуміння, неповага. Ніколи не паліть. Звикнути до паління легко, а відмовитись від звички дуже важко. Не перебувайте в одному приміщенні з курцями, дихання сигаретного диму — це пасивне паління, яке шкодить молодому організмові. Паління сприяє тяжкій хворобі — раку легень. Зловживання алкогольними напоями — інша важка хвороба — алкоголізм. Найкращий спосіб не стати алкоголіком — не вживати спиртного. П'яна людина не тільки руйнує свій організм, свою особистість, а є небезпечною для інших, бо не контролює своїх вчинків. Уникайте п'яниць.

Діти намагаються бути схожими на дорослих, копіюють їхню поведінку ,звички, їм складно втриматися від негативу , якого так багато навколо. Правильне виховування , тобто батьківський приклад і любов – чудове щеплення від шкідливих звичок!!

**Висновки та основні рекомендації для батьків.**

1. 1. **Підліток і шкідливі звички**
2. [2.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-2-638.jpg?cb=1415450495)«Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність Духа». (Б. Гюго) «Від вина гине краса, вином скорочуються молодість». (Горацій) «Жодне тіло не може бути на стільки міцним, щоб вино не могло зашкодити йому». (Плутарх)
3. [3.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-3-638.jpg?cb=1415450495)**Звичка — друга натура?**

• Звички — це автоматизовані дії, які виявляються незалежно від бажань людини. Корисні звички допомагають нам відчути себе зібраною людиною, організованою, готовою до подолання труднощів. Вони допомагають людині під час стресу, в умовах дефіциту часу. Будь-яка звичка з’являється не випадково. В основі її покладено механізм підживлення. Якщо звичка отримала неодноразове позитивне підживлення, то вона закріплюється і позбавитись її буде важко.

1. [4.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-4-638.jpg?cb=1415450495)**Чому підлітки починають палити, вживати алкоголь?**

• Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче попробувати, про все скласти власну думку.

1. [5.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-5-638.jpg?cb=1415450495)**Рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення.**

1) Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків. 2) Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі. 3) Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації. 4) Вплив авторитетної для підлітка людини. 5) Прагнення забутися, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття. 6) Прагнення демонстративного протесту.

1. [**6.**](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-6-638.jpg?cb=1415450495)**Чи варто обговорювати з дитиною проблему шкідливих звичок, якщо вини є у батьків?**

Незалежно від того, вживаєте ви самі чи ні, розмова на цю тему завжди корисна. Ваша дитина ще не визначилась, тому її може «занести» в будь- який бік. Дуже важливо не ухилятись від запитань дитини з приводу вашої особистої поведінки. Однак, чим більш відвертими будете ви, тим простіше буде вашій дитині зрозуміти те, що ви говорите. Наприклад, ви можете сказати, що добре розумієте ту шкоду, яку завдає паління, але самі не в змозі позбавитись цієї звички. Якщо у вашій родині ніхто не палить і не п’є, то ви напевне подаєте гарний приклад. Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу.

1. [7.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-7-638.jpg?cb=1415450495)**Що допоможе дитині протистояти біді?**

1) Внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети (вона, звичайно, може змінюватись, але головне, що така мета є); 2) любов до батьків, бажання бути поруч із ними; 3) можливість активної участі в суспільному житті (відвідування гуртків, спортивних секцій, студій); 4) бажання вчитися, успіхи у навчанні; 5) визнання і заохочування з боку оточуючих (дитина відчуває свою значимість, повагу до себе).

1. [8.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-8-638.jpg?cb=1415450495)**Як саме потрібно обговорювати з підлітком проблему шкідливих звичок?**

• Пам’ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну і відповідальну позицію при зустрічі з цими речовинами, тобто — уміти накласти на себе обмеження, а стосовно деяких речовин (тютюну, наркотиків) — уміти повністю відмовитись від їх вживання • Ваша дитина повинна знати про вплив оточення на неї (а також про вплив, який вона може здійснити на своє оточення). Підліток повинен навчитися казати «ні» тому, хто пропонує йому щось погане. Тому батьки мають виявляти інтерес до того, чим займаються друзі їхньої дитини.

1. [**9.**](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-9-638.jpg?cb=1415450495)**Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі?**

Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

• сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з-них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;

•створити умови для об’єднання підлітків навколо позитивних цілей. •навчити дитину скористуватися найбільш прийнятною відповіддю при відмові від запропонованого наркотику чи алкоголю.

•запевнити підлітка, що саме відмова від наркотику, а не його вживання — ознака сили та дорослості, то ви захистите його від жахливого лиха — наркоманії. Це ж можна сказати і про алкоголь та паління.

1. [10.](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-10-638.jpg?cb=1415450495)**Як дізнатися, що дитина щось вживає?**

Батьки мають обов’язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини: 1. Раптова зміна друзів. 2. Різке погіршення поведінки. 3. Зміна у харчуванні, смакових звичках. 4. Випадки забудькуватості, недоладної мови. 5. Різки зміни настрою. 6. Повна втрата попередніх інтересів. 7. Раптові порушення координації рухів. 8. Часте згадування наркотиків, алкоголю під час жартів та розмов. 9. На фоні повного здоров’я — розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.

1. [**11.**](https://image.slidesharecdn.com/random-141108123948-conversion-gate02/95/-11-638.jpg?cb=1415450495)**Принципи підтримки дитини, які вбережуть її здоров’я і щастя вашої родини:**

— терпимість; — увага; — тактовність і делікатність; — обов’язкове дотримування слова як важливого інструменту в родинних стосунках; — уміння поставити себе на місце дитини; — гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його; — ознайомлення підлітка з науковими фактами й відомостями про шкоду наркотиків, паління і алкоголю.

