

«Роль родителей в формировании ЗОЖ детей и подростков»

Уважаемые родители! Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены, рациональной системы питания, занятия спортом, закаливание, нравственное и этическое воспитание, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%. По данным социологических опросов 12 % школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики, 1 % употребляют их регулярно

Говорить с детьми о вреде этих привычек очень сложно, особенно с подростками. Они отвергают все доводы родителей. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, выпивает или употребляет наркотики, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо.

Вот несколько правил, которые помогут предотвратить употребление ПАВ вашим ребенком:

- общайтесь друг с другом. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

- выслушивайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

- ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда это ему действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

- дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом

зависит поведение детей, их отношение к страхам, к своим обязанностям, к школе и т.д. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих это может стать привычкой.

Общество, в котором живем мы и наши дети, школьное воспитание помогает формировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во многом подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это. Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Поэтому чтобы помочь ребенку быть здоровым, нужна родительская любовь, желание помочь детям, из разумная требовательность и повседневный ЗОЖ самих родителей, как образец для подражания.

Социальный педагог Теплухина С.Н.