Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 157»

Консультация для родителей

«Как уберечь детей от табакокурения, алкоголя и наркотиков»

Подготовила:
Старший воспитатель
Черная О.В.

г. Ярославль
июль, 2023 г.

В настоящее время перед нами стоит очень большая проблема, о который необходимо говорить всё чаще – это здоровье наших детей. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача на сегодняшний день. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. Весьма существенным фактором является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Довольно часто привычка возникает на фоне стресса, почему профилактика вредных привычек – это устранение факторов, которые вызывают переживания. Вредная привычка – отрицательная склонность, которая впоследствии может стать потребностью.

Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребенок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга. Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка. Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все приподнимаются, чтобы соприкоснуться бокалами и. и в этот момент раздается тонкий ноющий голосок: *«Мама, а я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам»* Но, на наш взгляд, главная опасность таких экспериментов даже не *«физиологическая»*, а скорее психологическая. В сознании ребенка снимается внутреннее табу на использование алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешенных, тем более если алкоголь использовался с позволения родителей. Наставления взрослых — *«не смей этого делать без спроса»* — не будут иметь серьезного воздействия. С одной стороны, *«приступ»* первого любопытства прошел, но с другой — вероятность дальнейшего знакомства с алкогольными напитками не уменьшилась, а скорее всего возросла. Если раньше ребенка удерживал страх *«первого шага»*, то теперь этот страх снят — ребенок уже знает, что он может испытать, он просто повторит когда-то уже сделанное.

Профилактика.

Что нужно делать, чтобы ребёнок не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред?

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в детстве.

Прежде всего здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному Вы сами, Ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи?

Как ни покажется странным, но профилактика вредных привычек должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья.
Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети дошкольного и младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно приобщать детей к здоровому образу жизни, ведь здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Можно превратить процесс воспитания ценности здоровья в увлекательную тру. Игра — наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся общаться друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы и т. д. Например, предложить ребенку вести дневник, где ставить себе *«улыбки»* каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, отправиться в путешествие *«за здоровьем»* в. ванну и т. д. Эффект таких нехитрых приемов оказывается удивительным — то, чего не удавалось добиться ежедневными напоминаниями и нотациями, легко достигается в игре.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать *«своим»*. Вот почему так важно научить ребенка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать *«свой круг»*, чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребенка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

Причина возникновения вредных привычек проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка, и для устранения этих привычек, нужно увлекать ребенка интересными занятиями, общаться с ним, помогать ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия. Борьба с вредной привычкой – это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций. Рецепт здесь один - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

Рекомендации по профилактике вредных привычек

- Формируйте элементарные привычки к здоровому образу жизни;
- Больше проводите времени с ребенком, дети это ценят и гордятся. Очень важно, как родители ведут себя в отношении алкоголя и курения. Поступки детей более ответственны, когда родители показывают пример.

- В семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребёнка;
- Научите ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей;
- Объясните ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.
- Стимулируйте участие ребёнка в общественной жизни школы и класса, в спорте, музыке, не требуя от него, чтобы он был лучшим. Тогда будет меньше вероятности, что увлечется плохим.