**Здоровий спосіб життя: подолання негативних звичок та забезпечення гармонійного розвитку дитини**

Підростають наші діти… Із маленьких дітлахів вони перетворюються на підлітків, і більш серйозними стають проблеми, з якими можуть зіткнутися батьки. Це – шкідливі звички, що підстерігають майже кожну дитину і здатні перекреслити все життя: куріння, алкоголізм, наркоманія.

Негативні звички дітей найчастіше виникають через неуважність батьків, коли немає кому пояснити йому, чого робити не слід. Коли дитина гризе нігті, смокче палець, вириває собі волосся і т. д. – все це шкідливі звички, з якими потрібно боротися в ранньому віці, в цьому може допомогти дитячий психолог.

Профілактика шкідливих звичок підлітків повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, що подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

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.

Шановні батьки, розмова на цю тему завжди корисна. 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. 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, а ті, що не курять і не п'ють.

Пам’ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, а 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. Навчіть дитину приймати правильні рішення самостійно, і ви самі відчуєте, що це — запорука її щасливого життя і вашого спокою. 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.

У родині діти одержують перші навички здорового способу життя. Але лише здорова не тільки у фізичному, а й у соціально-моральному сенсі родина зможе виростити та виховати гармонійно розвинену, здорову в усіх відношеннях людину. В основі родини лежить любов усіх членів родини один до одного. Діти та підлітки вбирають у свою свідомість у першу чергу не наставляння, умовляння чи погрози, а ту атмосферу, яку створюють батьки, спілкуючись між собою та з оточуючими.

Найдорожчим скарбом, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, здоров’я. Тому чи не найголовнішим призначенням вчителів, батьків є впровадження у свідомість і в повсякденний побут школярів важливої ідеї здорового способу життя та діяльності, починаючи з дитячих років. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що сприяє розкриттю потенціалу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно- орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально- педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173. 2.
2. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15. 6.
3. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук : спец. 13.00.07 «Теорія виховання» / О. В. Жабокрицька. – Кіровоград, 2003. – 20 с. 7.

ЗДНВР Опорного закладу освіти «Сарська спеціалізована школа І-ІІІ ст. Гадяцької районної ради» Вітіненко О.І.