**Взрослые проблемы наших детей**

Состояние   здоровья   наших   детей   оставляет   желать   лучшего. И   рост заболеваемости   связан   не   только   с   неблагоприятной   экологической обстановкой, с    постоянным   ростом   нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни.

      Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной   проблеме   возникает   лишь   тогда, когда   ребёнку   уже   требуется психологическая   или   медицинская   помощь.   Большинство   родителей   не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.

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.

      Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.  Основной   задачей   для   родителей   является: формирование   у   ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для   человека   важнейшая   ценность, главное   условие   достижения   любой жизненной   цели   и   каждый   сам   несет   ответственность   за   сохранение   и укрепление своего здоровья.

Для   решения   такой   задачи   родителям   необходимо   помнить   правило «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

     «Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает   авторитеты, не   уважает   старших.   Дети   спорят   со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей». Как вы думаете, кому принадлежат эти слова? Эти   слова   принадлежат   Сократу, такой   он   видел   молодежь   5   веков назад. Вывод: Испокон   веков   молодое   поколение   вызывало   у   взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением.

     Нынешняя молодежь так же любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших. Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов: алкоголь, наркотики, сигареты, соблазны, которые   безжалостно   и   быстро разрушают молодые жизни. Повальное пьянство захлестывает Россию, вовлекая в свой водоворот подростков и молодых людей. Многолетние наблюдения ученых доказали, что если дети употребляют табак и алкоголь, то в дальнейшем многие из них попробуют и наркотики. Обычно употребление табака, алкоголя сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, пропусками уроков и плохой успеваемостью в школе.

Пьющие   подростки   чаще   совершают   противоправные   действия, преступления, склонны к суициду.  Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению, очень   распространенная.  Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

Употребление   табака   и   алкоголя   детьми   и   подростками   — отклоняющееся от нормы поведение.

      Как   родители   могут   повлиять   на   выбор   детей?

      В   профилактике   табакокурению, употребления   алкоголя, наркотиков подростками родителям необходимо:

* Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках.
* Формировать убеждение   о   вреде   наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
* Осуществлять текущий контроль.
* И, самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам.

      Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.   Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка   таких   черт   личности, как   незащищённость, отсутствие   ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём   употребления   ПАВ   за   компанию   и   в   одиночку.   Да, мы   не   можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает.

      Факторы, способствующие   вовлечению   подростка   в   компанию, употребляющих алкоголь или наркотики.

1. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей.
2. Стремление подростов выделиться в коллективе сверстников любой ценой из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, что не делали до этого другие подростки.
3. Слабовольность подростка, чаще   всего   лишенного   внимания взрослых, оказавшегося в компании подростков, употребляющих алкоголь или наркотики, не   способного   противостоять   более   сильному   сверстнику, принуждающему попробовать зелье.
4. Много свободного времени, не организован досуг ребенка.

    Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Если мы что-то воспитываем в своих детях, необходимо самим придерживаться этих правил. Будьте примером для своих детей   во   всём, и   тогда   нам   не   нужно   будет   их «спасать   из   реки   дурных привычек»!

          Подготовил: Гимаева Лейсан Равиловна, специалист по работе с семьёй отделения психологической помощи гражданам

Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам: 8(34667) 2-92-91 (доб.203)

При подготовке информации использованы интернет- ресурсы:

<https://znanio.ru/media/roditelskoe_sobranie_tema_zdorove_rebyonka_v_rukah_vzroslogo-47949>