

## **Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять**

**Подростковый возраст как фактор риска для возникновения вредных привычек и зависимостей. Формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни, ответственности за своё здоровье. Профилактика вредных привычек**

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное, зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Кто из вас, уважаемые родители, не задумывался над судьбой своего ребёнка, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей – подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является **отсутствие вредных привычек**.

Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, такие как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания ...

Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг. Именно на них мы и остановим наше внимание.

**Наркомания.** Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью – они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро поддаются под чужое влияние.

2. Лица с психической неустойчивостью – у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, они часто не способны к планомерному труду, ленивы, попадают под воздействие других.

3. Лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.

4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.

5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

**Табакокурение.** Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

**Злоупотребление алкоголем.** Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

**Игровая зависимость** также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

**Интернет-серфинг** является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к желанию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

**Профилактика вредных привычек у подростков**

Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите. Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

*Первое и главное условие* – это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

*Разъяснение последствий.* Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

*Установка на здоровый образ жизни.* Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

*Реалистичность примеров.* Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

*Исключение сомнительных контактов.* Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями – серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

*Но самое главное* – профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Уважаемые родители! Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляют опасность для подростка, либо может серьезно укорениться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь. Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием отнестись к возникновению вредных привычек – и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь – а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, – то

необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное – это результат, ну а все ведущие к нему пути – совершенно другой вопрос.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!