

***Рекомендации родителям  
по формированию  
здорового образа жизни***

Подготовила педагог-психолог  
МБОУ гимназии № 4  
Афони́на Мари́на Анато́льевна

**Отношение ребенка к своему здоровью, как физическому, так и психическому, зависит от нашей с вами жизненной стратегии, от того, какой пример мы подаем, на какие ценности опираемся в нашей повседневной жизни.**



## Факторы, повышающие риск аддиктивного поведения

- Отрицательный пример в семье,неблагополучие в семье
- Стремление к самоутверждению
- Особенности семейного воспитания
- Незанятость подростков
- Отрицательное влияние СМИ
- По глупости, либо под давлением значимого лица
- Доступность ПАВ



Семейные условия, способствующие  
успешному развитию ребенка

аддиктивному поведению

- Умение разделять ребенка и его поступки
- Умение активно слушать и понимать переживания ребенка
- Стремление разрешать конфликты без угроз и наказаний
- Постоянная поддержка успехов ребенка
- Стремление выразить свои теплые чувства не только словами, но и прикосновениями

- Неопределенные распоряжения без четких границ
- Отсутствие у родителей четкой единой позиции в воспитании
- Игнорирование родителями хорошего поведения одновременно
- Стойкий или затяжной конфликт в семье
- Неспособность родителей понимать и сочувствовать своему ребенку
- Нереальные родительские ожидания по отношению к нему
- Вера родителей в воспитательное значение физических наказаний

## **Советы по формированию ЗОЖ:**

- ❓ Помогите ему стать собой. Не ждите, что ребенок будет таким, как вы, не стремитесь воплотить в нем свои мечты.**
- ❓ Учите на своем примере. Если вы курите и употребляете алкоголь в присутствии ребенка, вы не сможете доказать, что ребенок не должен этого делать.**
- ❓ Ваши требования должны быть постоянными: ребенок вас не поймет, если сегодня можно, а завтра нельзя.**
- ❓ Никогда не говорите, что ребенок неуклюж или глуп: он в это поверит и перестанет проявлять себя, опасаясь насмешек.**
- ❓ Контролируйте свободное время ребенка (где и как его проводит).**
- ❓ Нельзя наказывать за то, что ребенок сделал нечаянно: разбил тарелку или порвал штаны.**
- ❓ Никогда, даже в шутку, не говорите, чтобы ваш сын или дочь убирались из дому. Ребенок должен знать, что это его дом, где он дорог такой, какой есть.**
- ❓ Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если они вам кажутся пустяковыми: ему нужны ваше понимание и сочувствие.**
- ❓ Контролируйте как ребенок расходует карманные деньги и другие средства.**
- ❓ Какие бы ни были у ребенка проблемы, от вас он должен услышать: «Мы вместе все проблемы решим». В родителях ребёнок должен видеть самых близких, верных и лучших друзей.**
- ❓ Любите своего ребенка таким, какой он есть, общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это счастье.**

**Дорогие родители, давайте не забывать о том, что дети – наше зеркало! Поэтому мы собственным примером должны формировать у детей правильные привычки и потребность в здоровом образе жизни!**

