***СОГБОУ "Общеобразовательный центр "Южный".***

***Сообщение на методический совет.***

# *тема: "Профилактика вредных привычек*

# *у детей с ОВЗ"*

*Воспитатель: Пересыпкина Е.А. Рославль 2023год*

Современный мир плотно насыщен разного рода технологиями, а так же новыми открытиями в различных сферах жизнедеятельности. Мы являемся непосредственными участниками всего, что нас окружает, и соответственно каким либо образом взаимодействуем, как между собой, так и между предметами и процессами происходящими вокруг нас. Немалый вес имеет и информация, которая все больше и больше заполняет современный мир, а вместе с ним и общество. Мы ее получаем, накапливаем, обмениваемся ей, именно она источник наших знаний, на ее фоне формируются наше мнения на какие либо процессы или события, именно она является одним из важнейших компонентов формирующих современное общество. Проблема злоупотребления вредными привычками в среде подростков давно уже стала актуальной. Будучи уверенными, в том, что дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими веществами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определённую осведомлённость в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они имеют представление и о том, как действует никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет: возникает головокружение, меняется настроение и т. д. Информированность «в теме» довольно противоречива. С одной стороны, дети, конечно «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасны для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чём конкретно заключается эта опасность, повторяя традиционные «страшилки» взрослых: «Если будешь курить - заболеешь, от вина живот будет болеть» и т. д.

С другой стороны, дети почти ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: реклама пива на экране телевизора, праздничное застолье дома, курящие на улице люди. … В сознании ребёнка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Ребёнку становится интересно: а что же на самом деле представляют эти «таинственные» вещества? Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить. Сегодня возраст начала приобщения к одурманивающим веществам постоянно снижается. Есть дети, уже в 6-7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуривающие в подъезде. Чем раньше ребёнок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.

 Привычка - вторая натура... как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – это действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей - сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Вредные привычки — одна из наиболее актуальных проблем современного общества. Курение, алкоголь, наркотики, игровая зависимость, сидячий образ жизни — все это является негативным влиянием на наш организм и здоровье. В особенности вредные привычки сильно затрагивают подростковый возраст, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь и сталкиваются с множеством соблазнов. Всякая привычка появляется не случайно. Каковы же причины появления вредных привычек в младшем подростковом возрасте?

**Причины нарушения поведения и возникновения вредных привычек**

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый период характеризуется тем, что вчерашний ребенок вступает в процесс полового созревания. У ребенка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно четко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е. проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить свое отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и еще нечеткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей, в частности при общении с окружающими.

Самое важное в этот период - постараться воспитать в учениках независимость, способность отстаивать свое мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребенка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Реклама табака и алкогольной продукции действует, в основном, на детей и подростков. Это происходит в силу отсутствия у них критического осмысления красиво оформленных, соблазнительных предложений. Приманкой служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи. Привлекают великолепные пейзажи, иностранные слова и обещания чего-то необычного: путешествия, приключения, новые возможности.

Дети бессознательно стремятся подражать рекламным «героям» и верят, что приобретение, использование этого товара принесут им обещанное счастье, успех, процветание, красивую внешность, приятное общение и популярность. Кроме того, дети должны знать для чего служит реклама, кому это выгодно, но и к чему может привести курение - к появлению серого цвета лица, желтых зубов и.т.д., или реклама пива.

Значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

Подростки часто жалуются на снижение работоспособности, утомляемость, головные боли, нарушения процесса засыпания. Нередко в этот период отмечаются так называемые пубертатные поведенческие кризы:

1. Повышенное внимание к своему здоровью и страх заболеть тяжелой болезнью.

2. Ложное убеждение в своей физической неполноценности (неправильные черты лица, некрасивая фигура, тонкие ноги и т. п.).

3. Стремление все осмыслить самостоятельно, понять, найти ответ на волнующие вопросы в книгах и даже философских трудах. Такие подростки избегают контактов со сверстниками, стремятся к уединению.

4. Нарушения поведения - грубость, озлобленность, негативное отношение к взрослым. Иногда в поведении подростка звучат романтически-таинственные мотивы, иногда - нелепо-циничные, что обусловлено особенностями воспитания и темперамента.

Причиной психической травмы могут быть необоснованные обвинения в неблаговидном поступке, пробудившаяся и отвергнутая пылкая юношеская влюбленность, ущемленное самолюбие, раскрытие тщательно скрываемых секретов и др.

Негармоничная семья и неправильное воспитание. Типичная ошибка - дефицит внимания к ребенку в семье. Когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Ведь употребляющие наркотические вещества как раз и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

Безусловное подчинение подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей, программирует ситуационность поведения и подчиняет случайным мнениям. В итоге - препятствует выработке собственной позиции, решению выбора, умению сказать «Нет!», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

Необходимо научиться доверять ребенку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности.

Семья способствует формированию как психологических, так и социальных свойств личности. Если подросток воспитывается в гармоничной семье, все члены которой связаны теплой эмоциональной привязанностью друг к другу, то неблагоприятная среда (асоциальная компания) не оказывает на него такого деформирующего воздействия, как на подростка из неблагополучной (негармоничной) семьи.

Гармоничные отношения чаще устанавливаются в полных семьях, где есть отец, мать, бабушки, дедушки и другие родственники. Негармоничными нередко бывают семьи, где отсутствует один из родителей, имеется отчим или мачеха, не нашедшие эмоционального контакта с ребенком. Различные нарушения в поведении часто бывают у подростков, которых родители отдали на воспитание бабушке и дедушке.

К негармоничным следует относить и семьи, где нарушены внутренние солидарные отношения, нет взаимопонимания при решении жизненных проблем, отмечается чрезмерное доминирование одних членов над другими, отсутствует эмоциональная теплота, часто возникают конфликтные ситуации.

Табакокурение. Курение - одна из распространенных вредных привычек у подростков. В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым. Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении педагогов, родителей к этой патологической привычке ребенок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. При курении можно поговорить на запретные темы, найти взаимопонимание и поддержку у собеседника, повысить свой авторитет среди сверстников, расширить дружеские контакты и др. Чтобы купить сигареты, подросток начинает «выкраивать» деньги из выдаваемых родителями на различные цели (завтраки, кино и т. п.). Эмоциональный фон, создаваемый запретом и желанием пообщаться с единомышленниками.

Злоупотребление алкоголем.

Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, на торжествах и т. п., где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причем им движет любопытство к напитку, пользующемуся у взрослых популярностью. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, мужественным, лучше других или хотя бы не отставать от других (не быть «белой вороной»). В этом возрасте (15-17 лет) и начинается систематическое курение и алкоголизация. Изменяются и мотивационные моменты употребления алкоголя: если до пубертатного криза это были любопытство и имитация, то в пубертатном возрасте уже чувство престижа, реакция эмансипации.

Развитию алкоголизма способствует целый комплекс социально- бытовых условий и прежде всего - отношение к алкоголю родителей. Чем выраженнее пристрастие к алкоголю родителей, тем раньше происходит знакомство ребенка со спиртным. В тех случаях, когда для родителей употребление спиртного - явление привычное, ставшее своеобразной структурой их поведения, алкогольные установки передаются детям. Свои первые стереотипы поведения ребенок получает от родителей, копируя их, при этом дети не сомневаются, что поведение родителей не подлежит осуждению, ибо все, что делают папа и мама, - правильно.

В случае развития алкоголизма у одного из родителей подростка, у него возможна повышенная переносимость алкоголя и выраженное влечение к повторному приему алкоголя, что свидетельствует о наличии определенных биологических факторов, обусловливающих формирование алкоголизма.

**Профилактика вредных привычек**

Профилактика вредных привычек может быть эффективной только при комплексном подходе и сотрудничестве общества, семьи и школы. Важно поддерживать диалог с подростками, рассказывать о вреде вредных привычек, предлагать альтернативные занятия и увлечения, предоставлять информацию о различных профилактических программах и мероприятиях.

Школа играет особую роль в профилактике вредных привычек. В рамках уроков обж, внеклассных занятий воспитателя. Важно включить в программах обучения беседы о здоровом образе жизни, и опонимание вреда от вредных привычек.

Для эффективной профилактики вредных привычек необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого подростка. Необходимо обращать внимание на социальную и экономическую среду, в которой они выросли, а также на психологическое

Правильная профилактика помогает молодым людям осознать вред вредных привычек и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.[Подробнее](https://yandex.ru/an/count/WX4ejI_zOoVX2Lae0XqG0BFRQIOQbKgbKga4mGHzFfSxUxRVkVE6Er-_u_M6Erpe4qG9Aj9pAdq-SMZUj0EcRCOq6Rj0vr3wlwRcHN-0GSSnGnnOf-nrnbewEnOmWogWCG95lO3okOJpkO0cKHv02j16UNGLe8tom2f06-LnLO3sFeTplaD3uBGVmZJS1w_tm9KIhUZfMRgVG3mfJkGpEDWpcuj57XBdymsJZTTp0zysW6CsV2Tiu2OW1aNB85zNAwpLi3UxMc6jXgtUBYvayb9baOOh1jK9GZivgUX5UNG5i4NHOt3N8LOuHGkV3WpQPfdEjWH3TaQZ59SmANna9qnOx0nPX7Z9p9Q-Ye4fK-0onOB4a9jCsZjTZzg2-MOWTyO102LaCC1qPv19n36Gv8pHrEFG_7fkO9FhkO7DtP-_6ARiXt6gVF3__kzl-ru1sBvM0B2VfRyC-HFJZJ7XEdfdqbbVHpZ8vysqf2zxiSOgiYTxEhv79p_sUHviG1B5yjX_Oze0XsIzLmGYKAWePY42XOgYrtRmaeBYinJ2m88iTvJtNAbKAgqDV2psyW3bVqwjPT3Z2eq70XtyHqWra0nXlOLKSwyIJ3ATkyhSgyvZlUDqnky_xJG0s2vvZPbxsW23O5Kuxn8tcktRgQnMCR90zgVhipfzCXtkDzDjLqvYK5Z_oLwfFyDJa3dQ7NoUYKq1~2)

Профилактика вредных привычек — это система мер, направленных на предотвращение их развития и на сохранение и укрепление нашего здоровья. Вот некоторые ключевые рекомендации, которые помогут вам избежать или преодолеть вредные привычки:

* **Позитивный взгляд на жизнь:** Развивайте оптимизм и позитивное отношение ко всему, что вас окружает. Такой настрой поможет вам избегать стрессов, которые часто становятся причиной развития вредных привычек.
* **Здоровый образ жизни:** Уделите внимание физической активности, регулярно занимайтесь спортом и здоровыми формами активности, такими как йога или плавание. Активное движение помогает нашему телу быть сильным и здоровым.
* **Правильное питание:** Следуйте здоровой диете, богатой фруктами, овощами, злаками и белками. Избегайте сильно жирной и сладкой пищи, а также быстрого питания. Правильное питание помогает нам получать все необходимые питательные вещества и поддерживать наше здоровье в хорошем состоянии.
* **Поддержка со стороны:** Общайтесь с друзьями и семьей, делитесь своими мыслями и проблемами. Получение поддержки от близких людей может помочь вам преодолеть вредные привычки и оставаться на пути к здоровой жизни.

Что удерживает ребенка от вредных привычек?

1. Раннее развитие интересов и увлечений.

2. Плотная загруженность трудными, но увлекательными занятиями - очень важно притом, чтобы детская самооценка не подвергалась риску: самолюбивые дети, «пропустившие гол» (переругали, недохвалили, кто-то оказался успешнее...) часто пускаются по наклонной плоскости.

3. Длительная, развивающаяся дружба с родителями - открытость, душевность плюс общее дело, предмет единения (спорт, походы, автомобиль, домашний театр, видеотека, музицирование, животные, совместная работа...).

4. Все клубные, политические, церковные и иные формы детско- подростково-молодежной жизни, не имеющие в обиходе никотина, алкоголя и наркотиков.

5. Благоприятный психологический климат семьи.

6. Здоровый образ жизни семьи.

Профилактика вредных привычек играет огромную роль в становлении личности учащихся. Целью профилактических мероприятий является формирование у учащихся негативного отношения к социальным порокам и развитие у подростков стойкой негативной установки по отношению к употреблению к ПАВ.

*Основные мероприятия:*

Были проведены:

1. Беседы: «Опасность курения в подростковом возрасте», «Курить – здоровью вредить», «Курение – коварная ловушка», «Кто курит табак, тот сам себе враг».
2. Беседы – проблема: «Вредные привычки, их влияние на здоровье человека», «Алкоголь – друг или враг», «Нет наркотикам».
3. Обсуждение за круглым столом таких тем, как: «Мы против курения», «Наше здоровье в наших руках», «Трезвость – великая ценность, данная человеку с рождения», «Мы против алкоголя», «Скажи вредным привычкам - нет».
4. Беседы с мед.работником центра «Южный» - «Скажи нет вредным привычкам», «Здоровье зависит от тебя»
5. Была проведена совместная работа с библиотекарем Рублевской Ольгой Олеговной, которая провела занятие «Глоток беды». К занятию ребята приготовили выставку рисунков по данной теме, а Бобылев Илья и Корнеев Никита приготовили сочинение рассуждение по данной теме, в котором отразили своё отношение к вредным привычкам.
6. Для более осознанного восприятия материала, по данному направлению, с учащимися ОВЗ, я включила в свою работу просмотр мультфильмов: «Кто крадёт трезвость», «Трубка и медведь», «Иван царевич и табакерка», закрепили просмотр мультфильмов итоговой беседой и изодеятельностью.
7. Также были прочитаны сказки, которые придумали учащиеся из других школ «Сказка про зайца, который начал курить», «Сказка о царе курильщике и его дочерях», а также произведение С. Михалкова «Как медведь трубку курил».
8. Учащимися были предоставлены рисунки для оформления стендов по темам: «Нет наркотикам», «Мы против вредных привычек», «Мы за здоровый образ жизни»
9. Работа с родителями.
10. В качестве решения данной проблемы, нами была предложена памятка для родителей «Правила эффективного общения», тест-задание «Я и мой ребенок».

**Правила эффективного общения (памятка для родителей)**

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьете» сразу трех «зайцев»:

• ребенок убедится, что вы его слышите;

• ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

• ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Два мгновения для целебного одобрения

Похвали своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее - не бойся и не скупись, даже если собственное настроение никуда... (Кстати, это и средство его улучшить!). Твое доброе слово, твое объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудь!..

В детстве родители — авторитеты для ребенка. К их советам он прислушивается. Поэтому нужно уловить этот момент и помочь ребенку сформировать личность. Хорошо будет выработать у  детей привычку уважать старших и прислушиваться к их мнению. Это поможет избежать вредных привычек в будущем.

Родителям важно приучить деток к внимательности и аккуратности. Также в таком возрасте легко привить детям любовь к книгам. Это поможет в будущем ребенку во многих аспектах, а также предупредит такую вредную привычку, как увлечение гаджетами и электронными устройствами.

**Вывод**

 Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Занятие спортом поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Именно поэтому так важно в школах и других учебных заведениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой.

Меры профилактики вредных привычек, включающие постоянно проводящиеся мероприятия в учебных заведениях, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма. Помогите подростку найти себя в жизни, развить умения и желание познавать новое, заниматься любимым делом. И тогда вредные привычки никогда не станут проблемой для него и его близких.