*Памятка для родителей*

***«Право на здоровье».***

**Профилактика вредных привычек у детей и подростков»**

Уважаемые родители!

Современная жизнь принесла с собой новые испытания и стрессы, которым подвержены как взрослые, так и дети. И способ преодоления их каждым человеком может быть выбран разный: “взять себя в руки” и заняться интересным делом или “спрятать голову в песок” и, устрашившись неизбежных потрясений жизни, заглушать себя алкоголем, наркотиками. Но задача родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение “своего” жизненного пути.

Для специалистов–психологов, занимающихся проблемами возникновения вредных привычек у детей и подростков, повышенное внимание занимают ***личностные предпосылки к употреблению табака, алкоголя, наркотиков***, среди которых выделяются:

- эмоциональная незрелость;

- нервозность;

- низкий самоконтроль;

- деформированная система ценностей;

- неумение удовлетворять свои потребности;

- заниженная самооценка;

- низкая устойчивость к стрессам;

- болезненная впечатлительность;

- обидчивость;

- повышенная конфликтность.

Наряду с факторами, способствующими развитию вредных привычек у школьников, выделяют ***факторы препятствующие или защитные:***

- видение жизненной перспективы;

- высокий самоконтроль;

- умение взять себя в руки;

- система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;

- способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;

- адекватная самооценка;

- способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;

- здоровое и развитое чувство юмора.

Начиная с возраста 6-9 лет, у детей важно сформировать активные механизмы личного противостояния агрессивной социальной среде, основанные на трех защитных функциях:

- самостоятельность выбора и принятия решений;

- стрессоустойчивость;

- культура внутренней жизни;

что поможет им выработать и закрепить иммунитет от вредных привычек и негативного влияния.

Но, при этом ***родителям необходимо помнить***, что воспитательное воздействие, оказываемое на собственного ребенка, должно быть только психологическое и конструктивное, категорически избегая принуждения, угроз и деструктивной критики.

Высказывания же пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности ребенка и/или грубое агрессивное осуждение или осмеяние его дел и поступков окажут только разрушительное воздействие на отношения в семье, отнимут у него веру в себя и вызовут протестное поведение, подталкивающее как раз к развитию вредных пристрастий и привычек.

***Помните, что психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие при формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек у детей и подростков.***