

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодшої людини.

З одного боку, сім'я виступає як захисний чинник, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з іншого - як особливий чинник, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей.

Захисні чинники сім'ї найбільшою мірою проявляються в тому випадку, коли:

- між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки;
- виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії;
- батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування;
- діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, а з іншого - мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;
- стосунки між батьками базуються на емоційній взаємній підтримці;
- ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем і обмежуються не тільки розмовами, а й безпосередньою участю в різних аспектах життя дітей.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей, насамперед, пов'язаний із внутрішньою кризою сім'ї:

- сімейною дезорганізованістю, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;
- сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей;
- проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального);
- відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї;
- наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї;
- невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих для здоров'я звичок у дітей, слабка дисципліна в сім'ї;
- нереалізованим очікуванням стосовно розвитку й успіхів дитини.

Куріння - це проблема в нашій країні.

Молоді люди мають ризик захворіти раком легень, горла й іншими захворюваннями, які пов'язані з курінням.

Лікарні повідомляють, що в багатьох молодих людей є тютюнова залежність.

Молоді люди курять, незважаючи на рекомендації дорослих не робити цього.

Багато молодих людей починають курити в підлітковому віці.

Батьки іноді турбуються про те, що їхні діти ще дуже малі, що дозволяє їм не обговорювати з ними проблему куріння.

Батьки повинні говорити про куріння зі своїми дітьми.

Бесіди з приводу тютюнокуріння примушують підлітка розуміти ризик для здоров'я.

Як розмовляти батькам з дитиною про тютюнокуріння:

- Простудіювати інформаційний матеріал.
- Вибрати спокійний час, коли у Вас і Вашого(ой) сина/дочки є час для розмови.
- Слухати міркування уважно й спокійно. Варто запитати про відчуття й думку Вашої дитини й вислухати її.
- Необхідно спробувати уникнути «нотацій», але варто сказати про Ваші відчуття та думку.
- Батьки повинні бути прикладом для підлітку дотримання правил ЗСЖ у родині.