

Родительское собрание
«Профилактика вредных привычек школьников»

Batalenkova.ru

Учитель начальных классов

Баталенкова Л.М.

Цель: актуализация знаний об отрицательном влиянии вредных привычек на развитие детей.

Задачи: Пополнить знания родителей о причинах и признаках вредных привычек; определить пути помощи детям, подверженным вредным привычкам.

«Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребенка, как наглядный родительский пример».

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества - о вредных привычках и их профилактике. Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Привычка – это вторая натура. Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка – это автоматизированные 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. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно.

Младшие школьники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных, так и отрицательных. Одни из этих поступков уже прочно вошли в привычку, а другие носят пока еще единичный характер. Из опыта своей работы я все чаще замечаю, что у школьников появилась привычка не здороваться при встрече, перебивать как своего товарища, так и учителя, не извиняться, толкнув нечаянно, а о том, чтобы попросить прощение и речи быть не может. А ведь это тоже вредные привычки. Привычка быть плохим разрушительно действует не только на окружающих, но и на здоровье самого ребенка. У каждого из нас есть вредные привычки, которые иной раз мы даже не замечаем. Кто - любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и другие более серьезные вредные привычки, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, если человек уже зависим от этого, но все же можно. Самое главное захотеть этого. Главным недостатком вредных привычек может стать нанесение вреда не только себе, но и другим людям.

Грубить не будут дети,

Не будут грызть ногтей,

И станут все на свете

Любить таких детей.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- предотвратить
- спасти

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром важнейшая задача родителей. Необходимо объяснить детям, что здоровье - это одна из ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе и никогда не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

Многие вредные привычки могут впервые появиться в школьные годы. И хорошие, и плохие привычки мы приобретаем в семье.

Каждая привычка имеет свои причины и требует индивидуального подхода.

Что такое привычка? Привычка — это такая форма поведения человека в жизни, которая становится неотъемлемой частью человека.

В мире существуют как полезные, так и вредные привычки.

Ситуация первая. Ребенок говорит неправду.

Наверняка это случалось и до того, как малыш пошел в школу. Но вранье маленького ребенка достаточно безобидно. А вот ложь, касающаяся школьных проблем, доставляет серьезные неприятности и ставит иногда родителей в крайне неловкое положение.

Ирина, мама восьмилетней Кати, встретила как-то учительницу дочери. Та сочувственно посмотрела на нее и спросила: «Ну как у вас дела? Катюша рассказала о конфликте в семье. Надеюсь, все разрешилось». Ирина чуть сквозь землю не провалилась.

Оказалось, что никаких проблем не было, просто дочь постоянно врал. Маме говорила, что им ничего не задают, а учительнице - что не может делать задания из-за семейных проблем. Ирина наказала дочь, но теперь не знает, как построить отношения с ней, чтобы подобная ложь впредь не повторялась.

Что делать?

- Постараться понять ребенка, в какой бы ситуации он ни оказался.
- Исключить жесткие наказания, в том числе за ложь.
- Как можно чаще демонстрировать ребенку свою любовь, а не воспитательные принципы.

• Постараться самим, особенно при детях, не ссылаться на мнимую болезнь, сильную занятость и т. д., чтобы избежать выполнения обременительных для вас обязанностей. Если ребенок возьмет с вас пример, ему сложно будет объяснить, что врать нехорошо.

Ситуация вторая. Ребенок ябедничает.

В начальной школе у детей складываются первые серьезные дружеские отношения со сверстниками, но привычка ябедничать отнюдь не способствует хорошему общению с коллективом.

Причины, по которым дети ябедничают, кроются в отношениях со взрослыми. Возможно, ребенку не хватает внимания и общения. Поэтому он хочет казаться лучше, заслужить похвалу родителей, учителей и ребят.

Что делать?

- Пресекайте подобные поступки или, во всяком случае, никак их не поощряйте.
- Объяснить ребенку, почему людям не нравятся ябеды.
- Пояснить, что жаловаться и «стучать» - не то же самое, что рассказывать взрослым о чем-то опасном или угрожающем.

Ситуация третья. Ребенок берет чужие вещи.

Воровство - это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. А в воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако если человек крадет чужие вещи, не обращая внимания на свое окружение и обстоятельства, и если ситуация не меняется с возрастом, значит, это уже не поступок, а болезнь. Все же чаще дети воруют по другим причинам. Обычно мелкие кражи совершают ребята тринадцати неблагополучных в психологическом смысле семей, где они не чувствуют заботы и любви. Внимание к ним проявляется, только когда происходит что-то неординарное. А обделенный вниманием ребенок рад даже наказанию или скандалу.

Что делать?

• Ни в коем случае не наказывайте детей физически. Ограничьтесь рассказом о своей и чужой собственности. Постарайтесь объяснить ребенку, что, даже если он в чем-то очень нуждается, воровство - не способ решения проблемы.

• Не осуждать его публично. Если кража совершена в классе, не стоит посвящать в это всех учителей, родителей, одноклассников - с плохой репутацией справиться сложнее, чем просто исправить некрасивый поступок.

• Не делайте негативных прогнозов относительно будущего своего чада и не озвучивайте их ему.

• Не напоминать все время о проступке и не уделять ему слишком большого внимания.

Лучше подумайте о том, как вы можете проводить с ребенком больше времени.

Ситуация четвертая. Ребенок курит.

Привычка появляется, как правило, в подростковом возрасте под влиянием дурного примера. Школьники начинают курить, чтобы продемонстрировать всем свою взрослость и независимость. Наказания здесь не помогут, наоборот, ребенок будет курить еще больше.

Что делать?

• Информация о вреде курения должна быть понятной. Слишком частые разговоры на эту тему перестают восприниматься.

• Устрашающие рассказы о будущих болезнях на подростков действуют мало - юному возрасту свойственна уверенность: «Со мной такое не случится».

• Положительные примеры оказывают лучшее действие. Можно ненавязчиво предложить ребенку статьи о молодежных кумирах, которые относятся к курению резко отрицательно.

Ситуация пятая. Ребенок грызет карандаш.

Многие дети, когда волнуются или раздумывают над сложной задачей, любят крутить в руках или грызть карандаши, линейки, ручки. Родители часто видят в этом вредную привычку, в то время как психологи считают такое поведение первым признаком хронической усталости и стресса.

Что делать?

• Постараться не давить на ребенка: «Ты должен это сделать во что бы то ни стало».

- Быть гибче во всем, что касается школьных обязанностей. Вы можете помочь ребенку сделать уроки и даже выполнить трудное задание за него, если знаете, что так ему спокойнее будет идти завтра в школу.

- Даже если успехи ребенка кажутся вам недостаточными, не делайте из этого проблему и не требуйте от него слишком многого.

Ситуация шестая. Ребенок говорит плохие слова.

Несправедливо списывать эту привычку на влияние школы: ругательства ребенок узнает задолго до того, как идет в первый класс. И, конечно, сам их произносит до тех пор, пока наконец не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается опять же, чтобы почувствовать себя взрослым и независимым.

Что делать?

- Не использовать в своей речи ненормативную лексику.
- При каждом новом «словечке» вашего чада спокойно объяснить ему, что так говорить не стоит.

Ситуация седьмая. Ребенок постоянно опаздывает.

В младшей школе дети еще не могут следить за временем и часто опаздывают. Подростки делают это, чтобы привлечь внимание окружающих и показать свою независимость.

Что делать?

- Школьникам первых-вторых классов нужно помогать ориентироваться во времени, напоминать им о важных делах.

- В отношении подростков действовать надо жестче. Любители опаздывать перестают так делать, если их не пускают в класс, а после уроков дают дополнительные задания, но это может сделать учитель, а родителям остается просто поддержать такое отношение преподавателя к своему чаду. Эта и другие привычки могут появиться в школе, что естественно, ведь новые условия заставляют ребенка искать новые пути взаимодействия с окружающим миром.

- Однако не стоит обвинять во всем школьную обстановку, учителей и сверстников. Семья имеет основное влияние на становление личности ребенка. Родителям вполне по силам уберечь подростка от негативного влияния школы и компании, если они сами будут смотреть на жизнь с оптимизмом и поддерживать дома теплую дружественную атмосферу. Самое главное - ребенок должен знать, что дома он всегда может найти поддержку, что здесь его любят и ценят таким, какой он есть.

Привычка грызть ногти

Существует много предположений относительно возникновения этой вредной привычки. Самые распространенные – стресс, напряжение, переживания. Иногда эта привычка заимствуется у родственников.

Помните, что привычка грызть ногти вызывает раздражение, неудобство и отвращение у окружающих вас людей. Обычно, формирование такой привычки начинается в детстве. У некоторых она проходит, а кто-то продолжает грызть ногти до старости. Это не только не гигиенично, и можно занести в организм какую-нибудь инфекцию, но и абсолютно не эстетично.

Ребенок грызет карандаш.

Многие дети, когда волнуются или раздумывают над сложной задачей, любят крутить в руках или грызть карандаши, линейки, ручки. Родители часто видят в этом вредную привычку, в то время как психологи считают такое поведение первым признаком хронической усталости и стресса.

Ребенок говорит плохие слова.

Несправедливо списывать эту привычку на влияние школы: ругательства ребенок узнает задолго до того, как идет в первый класс. И, конечно, сам их произносит до тех пор, пока, наконец не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается опять же, чтобы почувствовать себя взрослым и независимым.

Что делать?

- Не использовать в своей речи ненормативную лексику.
- При каждом новом «словечке» вашего чада спокойно объяснить ему, что так говорить не стоит.

Ребенок постоянно опаздывает.

В младшей школе дети еще не могут следить за временем и часто опаздывают.

Что делать?

- Школьникам первых-вторых классов нужно помогать ориентироваться во времени, напоминать им о важных делах.
- Однако не стоит обвинять во всем школьную обстановку, учителей и сверстников. Семья имеет основное влияние на становление личности ребенка. Родителям вполне по силам уберечь подростка от негативного влияния школы и компании, если они сами будут смотреть на жизнь с оптимизмом и поддерживать дома теплую дружественную атмосферу. Самое главное - ребенок должен знать, что дома он всегда может найти поддержку, что здесь его любят и ценят таким, какой он есть.

(полезные привычки) (вредные привычки)

5. Грызть ногти, карандаш, ручку
6. Класть вещи на место
7. Делать зарядку
8. Опаздывать
9. Говорить правду
10. Ленился
11. Убирать за собой игрушки, учебники
12. Помогать родителям
13. Драться
14. Выполнять режим дня
15. Учить уроки
16. Кричать
17. Мыть руки перед едой
18. Бросать мусор, где попало

Памятка для родителей «Как слушать ребенка»

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, 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, потрите 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 ваше 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...».

- не стыдите, не наказывайте ребенка за плохую отметку, она сама по себе — наказание;
- выясните причину плохой отметки;
- анализируйте ошибки;
- советуйтесь с учителем;
- хвалите ребенка за успех в учебной работе;
- ставьте перед ребенком доступные цели, учите его самого контролировать, достиг ли он их.