



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Семья и здоровье. Роль родителей в формировании ЗОЖ и антинаркотической зависимости

Смоленская Наталья Павловна
*Педагог-психолог отдела профилактики
ГБУ «Центр диагностики и
консультирования» КК*

2026



ГОД
ЕДИНСТВА
НАРОДОВ
РОССИИ



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

Сегодня, в рамках этого мероприятия, мы поговорим не просто о здоровом образе жизни или правильном питании. Тема ЗОЖ дуальна, и предполагает две противоположные, но взаимосвязанные стороны, поэтому мы так же рассмотрим роль семьи в формировании ЗОЖ и антинаркотической устойчивости. Мы поговорим о ЗОЖ как о главном щите, который защитит вашего ребенка от самой страшной проблемы - химической зависимости и от ПАВ .



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



Тема ЗОЖ дуальна, и предполагает две противоположные, но взаимосвязанные стороны. Роль семьи в формировании ЗОЖ и антинаркотической устойчивости весьма значима. Мы поговорим о ЗОЖ как о главном щите, который защитит вашего ребенка от самой страшной проблемы – ПАВ.

В начале жизни мы руководствуемся и «впитываем в себя как губка» программы/сценарии/ценности семьи. Ребенок перенимает опыт родителей естественным образом. Присваивая модели поведения, перенимая семейные ритуалы безусловно, в том возрасте, в котором еще нет критики мышления (особенно до 7 лет). Это становится привычным и оттачивается до автоматизма, становится частью личности.





Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



Если сравнить наш мозг с
работой компьютера

или с андроидом, можно понять, что
они построены практически по
одному принципу

Представьте, мы купили компьютер или планшет, принесли домой, но в него уже загружены определенные заводские установки. А теперь вспомните ребенка, он рождается в этот мир как чистый софт. Словами компьютера — заводские установки, это различные инстинкты, которые позволяют выжить в нашей среде и начать ориентироваться в ней. Когда мы приносим домой компьютер, мы его программируем под свои задачи, помещая необходимые нам программы, что-то убираем, улучшаем, докручиваем. По сути, с нами происходит то же самое. Наши родители, окружение, та среда, в которую мы попадаем, все это естественным образом программирует нас.

Формируя привычки поведения,
а затем и убеждения.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

- Бессознательное. Основная часть программного обеспечения, была загружена от 0 до 3 лет. Это все наши автоматические программы которыми мы действуем на автомате
- Подсознание. Далее от 3 до 7 лет и далее. Паттерны (привычки поведения) сюда входит долгосрочная память, здесь образы, здесь символы, эмоции, ощущения
- Нео-кортекс: краткосрочная память, анализ, логика, рациональное мышление, критика мышления тоже здесь.





Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



1. Личный пример родителей. Дети подсознательно копируют поведение, привычки и отношение к здоровью своих родителей. Если взрослые ведут активный образ жизни, соблюдают режим дня, осознанно относятся к питанию и отказываются от вредных привычек, это повышает вероятность того, что эти модели перенимаются детьми



2. Создание здоровой среды в доме, формирование здоровых привычек. Организация пространства и атмосферы, способствующей ЗОЖ, - важнейшая задача родителей.



3. Создание теплой психоэмоциональной среды. Поддержка и воспитание устойчивости к стрессу. Семья обеспечивает эмоциональную безопасность, учит навыкам преодоления трудностей, формирует адекватную самооценку, уверенность в себе и оптимистичный взгляд на жизнь.





Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

1. Личный пример родителей. Дети подсознательно копируют поведение родителей, привычки и отношение к здоровью. Если взрослые ведут активный образ жизни, соблюдают режим дня, осознанно относятся к питанию и отказываются от вредных привычек, это повышает вероятность того, что эти модели будут переняты детьми.

Приведу пример. Как часто мы требуем от детей то, чего не делаем сами?

Если папа говорит о вреде курения, держа в руках сигарету (пусть даже электронную), а мама говорит о спокойствии, но вечером снимает стресс бокалом вина со словами «ну я же взрослая, мне можно» — ребенок считывает одну модель поведения: «чтобы справиться с проблемами, нужен допинг».



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

2. Создание здоровой среды в доме, а так же организация досуга формирование здоровых привычек.

Организация пространства и атмосферы, способствующей ЗОЖ, — важнейшая задача родителей.

Это включает:

- Правильные пищевые привычки. Здесь коротко скажу про формирование культуры питания. Семья играет решающую роль в развитии пищевого поведения. Важно избегать использования еды в качестве вознаграждения или наказания.

- Чёткий распорядок, организация досуга, активная жизненная позиция. Важен баланс - включающий время для сна, приёма пищи, занятий, отдыха и прогулок, для каких-то семейных ритуалов способствует укреплению иммунитета, восстановлению нервной системы и выработке полезных привычек.

- Гигиеническое воспитание. С раннего возраста оно формирует организованность, самостоятельность и гигиенические навыки, которые помогают ребёнку сохранять здоровье.

- Приобщение к физической активности. Посещение занятий/секций направленных на укрепление физических сил психического ресурса (саморегуляция, уверенность, внутренняя опора).

Совместные занятия спортом (плавание, велопогулки, походы), прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, обсуждение успехов в спортивной жизни укрепляют интерес к физической активности и формируют потребность в движении.

3. Создание теплой психоэмоциональной среды.

- Поддержка, доверительная коммуникация и воспитание устойчивости к стрессу. Создание внутренней опоры с помощью веры в свои силы, создание ситуации успеха. Создание ситуации успеха, похвала за успех.
- Семья обеспечивает эмоциональную безопасность, учит навыкам преодоления трудностей, формирует адекватную самооценку, уверенность в себе и оптимистичный взгляд на жизнь.
- Здесь так же важно развитие критического мышления. Просмотры фильмов и дискуссия по результату. Беседы в форме диалога, в форме вопрос/ответа, в форме приведения примеров (из жизни) и «А как бы ты поступил?». Не в форме нравоучения, а в форме дискуссии: «А как думаешь ты?» и т. д.

Лучшая профилактика наркомании - это не запугивание. Запуганный ребенок замыкается. Лучшая профилактика - это такая плотность жизни, такая радость в каждой минуте, что наркотику просто не останется места.

Статистика показывает: наркозависимость не выбирает по уровню дохода или успеваемости в школе. Она бьет туда, где тонко. А тонко там, где нет внутреннего стержня, нет понимания ценности собственной жизни и нет контакта с родителями.

Поэтому помните -тёплые и доверительные отношения, Стабильность семейной среды укрепляют психическое здоровье и положительно влияют на физическое состояние всех её членов.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



**Обращение к
специалистам
помогающих профессий**

Помним о том, что самое сложное
лечение - запущенное

Своевременное обращение к
специалисту - ключевой фактор
сохранения здоровья и предотвращения
серьезных последствий. Это касается как
медицинской помощи, так и работы с
психологическими проблемами.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



сайт учреждения: cdik-center.ru

адрес электронной почты: diagn.prof@bk.ru

контактный телефон отдела профилактики: 8 (861) 992-66-73