

Памятка для родителей

«Профилактика зависимости: что должны знать родители»

Детский сад — важный этап в жизни ребенка, когда закладываются основы его поведения и отношения к миру. Даже в раннем возрасте важно создать условия, которые помогут избежать рисков развития зависимостей (от гаджетов, сладостей, игр и т.д.) в будущем.

1. Что такое зависимость?

Зависимость — это навязчивая потребность в чем-либо, которая мешает нормальной жизни. Она может быть связана не только с веществами (сладости, лекарства), но и с поведением (игры, мультфильмы, соцсети).

2. Тревожные признаки

Обратите внимание, если ребенок:

- Становится раздражительным без доступа к телефону, планшету или игрушкам.
- Теряет интерес к играм, творчеству, общению.
- Постоянно просит одно и то же (сладости, мультфильмы).
- Не может остановиться, даже когда понимает, что это вредит (например, переедает).

3. Профилактика: что могут сделать родители?

- Устанавливайте границы:
 - Ограничивайте время с гаджетами (не более 15–20 минут в день для дошкольников).
 - Четко оговаривайте правила («1 конфета после обеда», «мультфильмы только по выходным»).
- Формируйте здоровые привычки:
 - Режим дня: сон, прием пищи, активные игры.
 - Физическая активность: прогулки, танцы, спорт.
 - Совместные занятия: чтение, рисование, кулинария.
- Учите справляться с эмоциями:
 - Обсуждайте чувства ребенка («Тебе грустно? Давай придумаем, как тебе помочь»).
 - Показывайте, как переключать внимание (например, на игру или прогулку).
- Будьте примером:
 - Соблюдайте свои правила (не злоупотребляйте телефоном, не используйте еду как «утешение»).
- Развивайте общение:

- Поощряйте игры со сверстниками.
- Учите ребенка делиться впечатлениями и просить помощи.

4. Чего избегать?

- Не используйте гаджеты или сладости как «успокоительное» для ребенка.
- Не игнорируйте жалобы на скуку — предложите альтернативу.
- Не сравнивайте ребенка с другими («Вот Саша не просит телефон!»).

5. Когда обращаться за помощью?

Если вы замечаете, что ребенок:

- Не может контролировать свои желания.
- Стал замкнутым, агрессивным или апатичным.
- Проявляет физические симптомы (например, переедает до тошноты).

Помните!

Лучшая профилактика зависимостей — это доверительные отношения, внимание к потребностям ребенка и здоровый семейный уклад. Ваша любовь и поддержка помогут ему вырасти уверенным и счастливым!

Профилактика зависимости: что должны знать родители

Уважаемые родители!

Формирование здоровых привычек и устойчивости к зависимостям начинается с раннего детства. Важно заложить в ребенка основы эмоционального благополучия, самоуважения и здорового образа жизни, чтобы предотвратить риск развития зависимостей в будущем.

1. Личный пример – главный инструмент воспитания

- Показывайте своим поведением здоровый образ жизни.
- Ограничьте вредные привычки в семье.
- Демонстрируйте конструктивные способы справляться со стрессом (спорт, творчество, прогулки).

2. Формируйте здоровую самооценку ребенка

- Хвалите за достижения, поддерживайте инициативу.
- Не сравнивайте с другими детьми, помогайте осознать уникальность.
- Уважайте чувства ребенка, помогайте ему выражать эмоции словами.

3. Учите ребенка справляться с трудностями

- Развивайте самостоятельность и уверенность.
- Учите решать проблемы без агрессии и избегания.
- Показывайте, как правильно переживать неудачи и двигаться дальше.

4. Контролируйте окружение ребенка

- Будьте в курсе его друзей и увлечений.
- Поддерживайте доверительные отношения, чтобы ребенок не боялся делиться проблемами.
- Ограничивайте негативное влияние интернета и гаджетов.

5. Развивайте здоровые привычки

- Регулярное питание, сон и физическая активность – основа здоровья.
- Учите ребенка радоваться без гаджетов: больше активных игр, общения, творчества.
- Объясняйте пользу режима дня и дисциплины.

6. Говорите с ребенком о вреде зависимостей доступным языком

- Без запугивания, но с объяснением последствий.
- Используйте сказки, игры, жизненные примеры.
- Отвечайте на вопросы честно и понятно.

7. Будьте внимательны к изменениям в поведении

- Замкнутость, резкие перепады настроения, скрытность, агрессивность могут быть сигналами тревоги.
- Не игнорируйте тревожные признаки, обсуждайте их с ребенком.
- Если нужна помощь, не бойтесь обращаться к специалистам.

Помните, что профилактика зависимости начинается в семье!

Любовь, поддержка и доверие – лучшие защитники ребенка.

Берегите своих детей и будьте для них надежной опорой!

Подготовил: педагог – психолог Бабичева Ю.Л.