

## Содержание

1. Лекция «Вредные привычки – профилактика в дошкольном возрасте».
2. Тренинг
  - 2.1. Активирующая игра «Ассоциация»
  - 2.2. Организация обсуждения причин возникновения вредных привычек.
  - 2.3. Упражнение «Домино»
  - 2.4. Мозговой штурм
  - 2.5. Ситуация для обсуждения.
  - 2.6. Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»
3. Ритуал завершения занятия.

## 1. «Вредные привычки – профилактика в дошкольном возрасте»

В последнее время наблюдается тенденция роста таких вредных привычек как алкоголизм, наркомания и табакокурение не только среди взрослого населения страны, но и у несовершеннолетних. Одной из причин этого роста является большое распространение фильмов самого низкого уровня и агрессивных «мультиков» на телеэкране, реклама алкогольных напитков и сигарет.

Современные дети отличаются ранней сообразительностью и скорым развитием. Они осваивают компьютер с дошкольного возраста. Порой у родителей попросту не хватает времени следить за тем, чем занимается их малыш. А ребенок, предоставленный сам себе и лишенный родительского внимания, начинает искать себе развлечения самостоятельно. Особенное влияние на неокрепшие умы имеет пример взрослых, которые, не считая нужным скрываться, курят и пьют при детях.

К сожалению, беда принимает серьезные масштабы, и если мы не посмотрим правде в глаза и не встанем всем миром на защиту будущего, - мы рискуем его лишиться. Как же остановить тенденцию роста вредных привычек у несовершеннолетних?

Необходимы прежде всего профилактические меры. Эта работа эффективна уже в дошкольном возрасте.

Усвоенные в период детства ценности, установки, модели поведения во многом определяют поступки взрослого человека. Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. Ребенок впервые становится способен к поведению, подчиненному определенным, однозначным правилам и нормам.

При проведении профилактической работы следует учитывать, что приобщению дошкольников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствуют специфические психологические факторы. Это восприимчивость, внушаемость, которые, в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых, могут в неблагоприятных условиях составить основу установки на употребление психоактивных веществ.

Профилактические меры должны быть направлены на формирование потребности в здоровом образе жизни не только у детей, но и у родителей, а так же на формирование необходимых навыков сопротивления социальному давлению.

Огромную роль в формировании положительных привычек ребенка играет семья. Основное в профилактике многих вредных привычек у детей - установление дружелюбной атмосферы в семье. Поэтому самое главное:

- Необходимо с раннего детства научить ребенка выбирать нужное из огромной массы предметов потребления (в том числе и культурного).
- Необходимо с раннего детства не только побуждать ребенка к усвоению знаний, но и вырабатывать у него организованное мышление, способность приводить в систему обрушивающейся на него поток информации и предложений в зависимости от их ценности.
- Необходимо с раннего детства развивать умение и желание творчески подходить к жизни, с тем, чтобы каждый человек находил в самовыражении неиссякаемый источник радости и мог избежать скуки коммерческих развлечений.

Если у ребенка в семье воспитана самостоятельность и чувство ответственности, то мысль «делать, как и другие» даже не придет ему в голову.

Задумайтесь над высказыванием известного писателя Н.И. Новикова: «Ничто не действует в молодых душах детских сильнее всеобщей власти примера, а между всеми другими примерами ничей другой из них не впечатляется глубже и тверже примера родителей».

## **2. Тренинг.**

Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста. Сколько раз за последние 2-3 недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, "в трезвом уме и здравой памяти" говорили своему ребёнку о том, что прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать:

### **2.1. Активирующая игра «Ассоциация»**

Уважаемые родители! Возьмите, пожалуйста, чистый лист и ручку. Попробуйте в течение 2 минут написать как можно больше слов ассоциаций на слово:

Привычка - :

Сигарета - :

Алкоголь - :

Здоровье - :

Профилактика - :

Сосчитайте количество слов-ассоциаций на каждое слово. Сделайте самостоятельно для себя вывод: какую эмоциональную окраску в большинстве случаев несут слова-ассоциации.

## **2.2. Организация обсуждения причин возникновения вредных привычек.**

Привычка - вторая натура, Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания 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.

## **2.3. Упражнение «Домино»**

**Цель:** Создание в группе атмосферы доброжелательности. Упражнение показывает, что в группе между участниками существуют как различия, так и общие, объединяющие всех взгляды.

Правило «Домино»: первый участник (ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики (одну – положительную, другую - отрицательную). Например: «С одной стороны, я быстро бегаю, с другой — курю сигареты». Участник, который тоже курит или тоже быстро бегаёт, подходит к нему и берет его за руку, говоря: «С одной стороны, я курю (быстро бегаю), с другой стороны — у меня есть домашнее животное - кошка». Третий участник, у которого есть кошка, тоже встает в круг и говорит, что у него есть кошка, а также что-то отличное от второго участника. Игра продолжается, пока все участники не станут частью «домино».

После игры обсуждаются вопросы:

- старались ли участники называть свои известные характеристики или хотели чем- то выделиться;

- что нового они узнали друг о друге;
- что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож; - хорошо это или плохо, когда в группе столько разных людей,
- почему.

#### 2.4. Мозговой штурм

-Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и табак?

*Фиксируются следующие идеи:*

Из любопытства, за компанию, от нечего делать, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение...

-Какой урон наносят вредные привычки организму?

*Ответы фиксируются:*

потеря уважения окружающих, СПИД, конфликты с родителями, ранняя смерть.

-Какие альтернативные занятия можно предложить?

*Фиксируются следующие идеи:*

Спорт, творчество, чтение книг....

При обсуждении обратить внимание на альтернативные способы проведения досуга, от которых можно получить удовольствия не меньше и при этом избежать конфликтов и не нанести урон здоровью.

*Вывод:* Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему алкоголь, наркотики, табак или нет, а тот, кто выбирает их, тот выбирает и последствия.

#### 2.5. Ситуация для обсуждения.

Вы гуляете со своим ребенком на детской площадке, и «краем» уха слышите беседу подростков, в которой один предлагает другому закурить сигарету (или попробовать другую вредную привычку).

- Как Вы поступите?

- Что Вы ему скажете?

- Если Вы сами оказывались в такой же ситуации в юности, то какие советы могли бы дать?

## 2.6. Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

- Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?
- Когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
- Трудно ли было вам во время учёбы в школе или в институте переключиться с одного экзамена на другой?
- Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
- Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
- Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
- Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

*Обработка.* Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

*Интерпретация.*

**1-2 балла.** Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

**3-5 баллов.** В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

**6-7 баллов.** Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

*(Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки.*

*Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.*

*Информирование. Привычка есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими.*

*Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Основные три.*

*Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдалённых последствий.*

*Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.*

*И третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.*

*По мнению доктора психологических наук В.Г. Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролёр. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам, неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.*

*Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, который является для него авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с лёгкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т.п. главное – не быть «белой вороной». Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всём желании не прилипнут к вам, потому что настолько противоречат типологическому складу вашего характера, что специально их выработать практически невозможно.*

*И наша задача принимать свои привычки и привычки окружающих такими какие они есть. А при желании попробовать сделать свои привычки менее заметными.*



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 153»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 153»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 153»

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 153» (МБДОУ «Детский сад № 153»)**

**ЛЕКЦИЯ – ТРЕНИНГ  
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Выполнила:

Педагог - психолог

МБДОУ № 153

Фомичева Л.К.

г. Нижний Новгород  
2015 г.