

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ,
ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ, ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

1. *Общайтесь друг с другом.*
2. *Выслушивайте друг друга.*
3. *Ставьте себя на его место.*
4. *Проводите время вместе.*
5. *Дружите с его друзьями.*
6. *Помните, что ваш ребенок уникален.*
7. *Подавайте положительный пример во всём!*

Подготовили:
социальный педагог: Шумакова А.Н.
педагог-психолог: Воробьева И. М.



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования,
«Центр дополнительного образования детей»
Отдел психолого-педагогического и
социального сопровождения

303030 г. Мценск, ул. Гагарина 71 тлф.: 8(486 46)2-02-22

Рекомендации родителям
по профилактике вредных
привычек у подростков



Мценск, 2021г

Как помочь ребенку сказать:

«Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!»

Детство – это время, когда Вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками и подготовить его к встрече с ними в будущем

ЧТО РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

Вы должны выбрать подходящий момент или во время отдыха, Вам удастся провести воспитательную беседу, или во время рекламы по телевизору, когда алкоголь, сигареты являются частью праздничного стола. Помогите понять ребенку, что употребление алкоголя, сигарет или наркотиков – прерогатива взрослых, и эти средства не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека и не помогают решить ни одну проблему. Более того, употребление алкоголя и курение несовершеннолетними (до 14 лет) является нарушением закона. Отсутствие зависимости от вредных привычек в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе.

КАК ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ

И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

- Постарайтесь показать, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее). Позвольте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите, что правильно поняли его рассказ или сообщение (коротко пересказав суть).
- Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела" Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.
- Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично-дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.
- Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. (например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.)

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

- Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще.

- Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.
- Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь упасть, ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам – это глупо или: "так делают только плохие дети".
- Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью (команды), и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.
- Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОпытства?

- Стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, **не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать**. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения.
 - Поддерживайте здоровый образ жизни и творческую активность – делайте все вместе со своим ребенком. Дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе. Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни сами. Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей.
- ЗАДУМАЙТЕСЬ:**
- *ухаженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;*
 - *ограниченный в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет, что можно делать, а чего следует избегать.*

Будьте внимательны к своим детям!

**Здоровье ребенка -
самое большое счастье для родителей!**