

## **ПАМЯТКА**

### **Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?**

#### **1. Общение.**

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. *Но кто они и что посоветуют ребенку?*



#### **2. Внимание.**

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

#### **3. Способность поставить себя на место ребенка.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

#### **4. Организация досуга.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или



вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

### **5. Знание круга общения.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.



### **6. Помните, что каждый ребенок уникален.**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление спиртного и сигарет.

**7. Любовь** – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

**8. Родительский пример.** Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".



Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

***Нельзя стремиться к идеалу в ребенке,***

***не воспитывая идеал в себе.***