

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ?

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос здоровым и счастливым. Естественно, взрослых волнует, как уберечь детей от пристрастия к алкоголю и курению. Подробнее об этом – в нашей памятке.

Почему дети начинают курить и употреблять алкоголь?

Прежде, чем говорить с ребёнком, нужно разобраться в причинах, которые могут его спровоцировать и привести к зависимому поведению.

Если ребёнок становится свидетелем того, как взрослые в его семье курят или употребляют алкоголь, у него возникает **естественное любопытство**, желание попробовать то, что делают взрослые.

У маленьких детей это скорее игра, подражание, у подростков – способ отстоять свою взрослость.

Говорите правду

Детям младшего возраста важно говорить, что эти привычки причиняют вред здоровью, мешают заниматься любимыми занятиями. В разговоре важно **не пугать и не запрещать**, а говорить о том, что вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив.

Это же важно слышать и подростку, но с ним можно аккуратно говорить о своём опыте:

- Как вы переживали такие ситуации, что вами двигало? (любопытство, желание не выделяться в группе сверстников, уговорили друзья и т. д.)
- Насколько сложно было противостоять тому, что делают все?
- Как это отразилось на ваших отношениях с друзьями?
- Позволили ли вредные привычки достичь результатов?

Убедительность ваших слов в разы возрастёт, **если вы сами не курите и не употребляете алкоголь.**

Когда разговора по душам недостаточно

До начала разговора о вредных привычках очень важно понимать, есть ли между вами и ребёнком доверие, готов ли он к такому открытому диалогу. Если контакта нет, вряд ли вам удастся достучаться до чувств ребёнка в разговоре, так можно спровоцировать обратный эффект.

Усугубляет ситуацию, если ребёнок испытывает:

- чувство обиды (особенно на родителей),
- психологический дискомфорт,

- эмоциональное напряжение,
- дефицит внимания со стороны взрослых.

Всё это провоцирует его выбирать опасные для себя способы поведения, чтобы справиться со стрессом и/или получить внимание.

Что делать, если зависимость уже есть?

Помните, что причина зависимостей в первую очередь – психологическая. Если у подростка уже сформировалась зависимость, необходимо **обратиться к специалистам**, при этом ребёнку требуется **огромная бережная, заинтересованная поддержка**. Репрессивные методы практически не работают. Родителям важно внимательно наблюдать за изменениями в поведении ребёнка, с ранних лет прививать полезные привычки, любовь к занятиям спортом. Алкоголь и курение сильно мешают спортивным достижениям – обычно ребята это понимают и соблюдают спортивную дисциплину.