

★Как говорить с детьми о вреде алкоголя и курения?

Памятка для родителей от института воспитания РАО

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос здоровым и счастливым. Естественно, взрослых волнует, как уберечь детей от пристрастия к алкоголю и курению.

★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.

Автор: Лобынцева Светлана Викторовна, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник Института воспитания РАО.

Говорите правду

Важно **не пугать** и **не запрещать**, а говорить о том, что вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив.

С подростком можно говорить о своём опыте:

- Как вы переживали такие ситуации, что вами двигало?
- Насколько сложно было противостоять тому, что делают все?
- Позволили ли вредные привычки достичь результатов?



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.

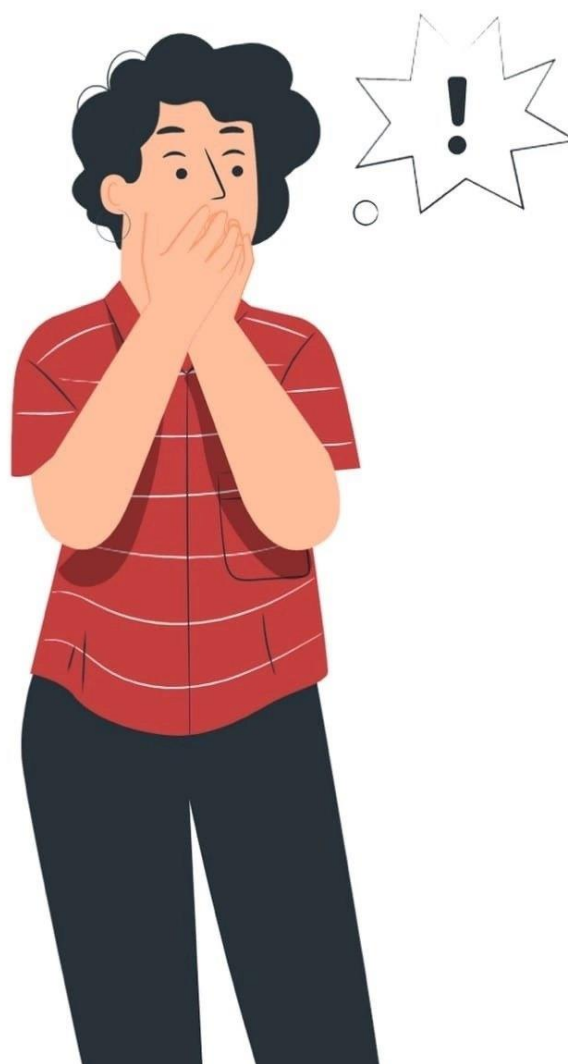
Если **контакта нет**, вряд ли вам удастся достучаться до чувств ребёнка в разговоре, так можно **спровоцировать обратный эффект**.



11-17 ЛЕТ

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР

Как говорить с детьми о вреде **алкоголя** и **курения**?



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.

