
Как уберечь ребёнка
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

ДОВЕРИЕ



Начинайте разговоры о жизни, выборе и последствиях как можно раньше, адаптируя их под возраст.

Когда ребёнок знает, что может обсудить с вами любую тему без страха осуждения, он гораздо реже будет искать ответы на улице или в сомнительной компании.

Дети, с которыми родители регулярно и честно обсуждают риски, менее склонны к употреблению психоактивных веществ.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



Пустоту в жизни всегда кто-то или что-то заполняет. Задача родителей – заполнить её тем, что зажигает ребёнка.

Спорт, музыка, рисование, программирование, театр могут стать мощным щитом и защитить от пагубного времяпрепровождения.

Хобби развивает креативность, даёт чувство достижения и формирует круг единомышленников, в котором нет места вредным привычкам.

ВДОХНОВЕНИЕ В ВАС



Дети учатся не по вашим словам, а по вашим поступкам. Если вы говорите о вреде курения, но сами курите на балконе, ваша позиция теряет всякий вес.

Хотите, чтобы ребёнок полюбил спорт?
Выходите на пробежку.

Мечтаете, чтобы он читал
Отложите телефон и возьмите книгу.

Питайтесь правильно, занимайтесь спортом, управляйте своим стрессом без помощи стимуляторов.

ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА



Ребёнок с высокой самооценкой не будет искать одобрения в том, чтобы сделать «затяжку» или выпить «для храбрости».

- ✔ Хвалите ребёнка не только за результат, но и за усилия.
- ✔ Позволяйте ему принимать решения и брать на себя ответственность за мелкие дела.
- ✔ Подчеркивайте его сильные стороны и уникальность.

Когда ребёнок верит в свою ценность, он не станет жертвовать ею ради сомнительного признания в группе.

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ



В мире, где медиа и сверстники могут навязывать определённые модели поведения, умение задавать вопросы – бесценно.

Учите ребёнка анализировать информацию:

- С какой целью этот ролик показывает, что курить – это круто?
- Что на самом деле происходит с человеком, когда он пьёт?
- Как это отразится на моих целях через 5 лет?

Ролевые игры, где вы отрабатываете ситуации давления со стороны друзей, помогут ребёнку отработать навык уверенного отказа.

ДРУЗЬЯ



Проявляйте искренний интерес к окружению вашего ребёнка. Приглашайте его друзей в гости, общайтесь с их родителями.

Так вы сможете лучше понять, в какой среде находится ваш ребёнок, и вовремя заметить тревожные сигналы.

НАДЁЖНЫЙ ТЫЛ



Ваш дом должен быть местом, куда всегда можно вернуться, даже если ошибся.

Пусть ваш ребёнок знает: что бы не случилось, вы его любите и готовы помочь найти выход из любой ситуации.

Такая эмоциональная безопасность даст ему силы противостоять внешним искушениям и быть честным с вами.