



Как говорить с детьми о вреде курения и алкоголя?



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.



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.



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.



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.