

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Педагог-психолог Кацапова Э.Ю.

Как уберечь ребенка от вредных привычек? Победа в избавлении от вредной привычки ребенка должна быть оценена и со стороны взрослых, и со стороны ребенка.

- 1 Определить родителям вредную привычку у ребенка (в речи, в гигиене, в употреблении вредных продуктов и так далее),
- 2 Обсудить с ребенком в спокойной атмосфере наличие вредной привычки, а также решить, что нужно искоренять совместными усилиями данную привычку.
- 3 Выявить причину возникновения вредной привычки (по возможности).
- 4 Устранить причину привычки (например, начал грызть ногти – останавливать ребенка и самому ребенку контролировать процесс, нарисовать ногти специальным средством против грызения ногтей, попить успокоительное).
- 5 Терпимость к ребенку и самой привычке (дело искоренения вредной привычки долгое, но требует особого внимания. Крики и обвинения ребенка не помогут, а только усугубят привычку, а может и образуют новые. А нам это нужно?)
- 6 Внимательное отношение со стороны родителей к своему ребенку, доверие и взаимные усилия!

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик.

Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность.

- ✓ Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе. Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.
- ✓ Учитесь слушать. Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.
- ✓ Давайте советы, но не давите советами. Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.
- ✓ Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Пожалуй, это самое важное и трудное.

✓ Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

✓ Высыпайтесь.

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство.

Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Любовь и поддержка близких людей помогут ребенку в период нелегкой борьбы с вредной привычкой.

**ВСЕГДА ЛУЧШЕ ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ, ЧЕМ ПОТОМ ИСКОРЕНЯТЬ!!!**