

## КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?



Многие родители стараются мало рассказывать своим детям об алкоголе и курении в надежде, что чем позже детвора услышит об этих вредных привычках, тем меньше шанс, что они начнут проявлять интерес к ним. Но взрослые глубоко заблуждаются. Дело в том, что школьники уже к 9 годам прекрасно знают о сигаретах и спиртных напитках. Они уже имеют представление о действии алкоголя и никотина на организм человека. А к 13 годам каждый второй ребенок уже пробовал затянуться сигареткой или выпить бокал вина. Сегодня мы вам расскажем о том, как объяснить ребенку, что алкоголь, курение вредно. Итак, тема нашей сегодняшней статьи – "Особенности комплексной помощи семьям, в которых дети употребляют алкоголь, наркотики".

Конечно же, всякий ребенок знает, что употребление алкоголя и курение сигарет опасно для здоровья. Но мало кто объяснит, в чем именно заключается опасность. Школьники каждый день становятся свидетелями сцен, где взрослые распивают алкогольные напитки, курят, на экранах телевизора почти в каждом фильме демонстрируют тот же алкоголь и курение.

Мало того, что ребенок в подростковом возрасте хочет самоутвердиться как личность и почувствовать себя взрослым тем самым, подражая ему, начинает пить и курить. Так еще и у детей возникает когнитивный диссонанс из-за противоречивых сведений о курении и алкоголе. И это еще одна причина, почему школьники пробуют алкоголь и сигареты. Им интересно как же на самом деле они влияют на организм. Самое важное, чтобы ваш ребенок вовремя узнал все факты и угрозы употребления вредных веществ. Ни в коем случае не запугивайте и не угрожайте ребенку. Все прекрасно знают, что чем больше родители запрещают что-то делать, тем больше хотят этого сделать дети. Доказано, что у многих детей, которые пьют алкоголь или курят очень строгие родители, которые не разговаривают об этих вредных привычках, а просто запрещают.

Поэтому этот запретный плод становится для детей особо сладким, и они пробуют курить и пить вне дома, всячески скрывая это от своих родителей.

Лучше будет, если вы спокойно поговорите с ребенком на тему вреда алкоголя и курения и в вашем голосе не будет строгого «нельзя». Ваши дети должны знать, что с

вами всегда можно поговорить на эти темы в любое время, и вы не будете их ругать или укорять.

В первую очередь во время ненавязчивого и не принудительного разговора о вреде алкоголя и сигарет нужно рассказать, что такое алкоголь и табак. Затем следует объяснить, что некоторые люди злоупотребляют алкоголем и курят сигареты несмотря на доказанную вредность этих привычек для здоровья. Расскажите, что любое вещество, кроме продуктов питания, оказавшись в организме человека, может оказаться очень опасным для здоровья человека. Далее следует упомянуть о том, что эти вредные привычки могут привести к внушительным нарушениям функций организма, ослабить здоровье, а иногда привести к летальному исходу. А самое главное, скажите, что, начав пить или курить, трудно будет уже устранить эту психическую и физическую зависимость.

### **ИТАК, НАШИ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**В возрасте до 8 лет** нужно особо подробно остановиться на следующих моментах:

- еда, алкоголь, наркотики, сигареты – это совершенно разные вещи;
- взрослые могут иногда пить небольшое количество алкогольных напитков, а ребенок нет, так как алкоголь оказывает вредное влияние на формирования головного мозга и других органов детского организма;
- взрослые могут курить, а дети нет, так как это может привести к многим различным заболеваниям у школьников, а самое главное потому что от сигарет дети не растут;
- наркотики разрушают организм человека, поэтому их запрещено употреблять в любом возрасте.

**В возрасте до 11 лет:**

- информация о вреде алкоголя, наркотиков и курения должна расширяться и усложняться;
- нужно приводить неопровержимые факты в виде дискуссии. Дети в этом возрасте тянутся к знаниям и не приемлют поучений;
- расскажите, что некоторые взрослые имеют патологическую зависимость от вредных привычек;
- употребление алкоголя или сигарет приводит к тяжкому повреждению легких, мозга, печени и других органов.

## **Несколько советов, как оградить ребенка от вредных привычек:**

1. Родители должны принимать активное участие в жизни своих детей. В этом случае снижается вероятность того, что дети попадут в неприятные ситуации. Взрослым нужно знать всех друзей своих детей, где они гуляют и что делают. Пытайтесь чаще приглашать их домой. Пусть лучше играют дома под вашим присмотром.

2. Больше времени проводите с детьми. Говорите об их интересах, поддерживайте их в любых начинаниях.

3. Всегда помогайте детям при первой же просьбе. Ребенок должен чувствовать свою значимость.

4. Отдайте своего ребенка в какую-нибудь спортивную секцию или сами играйте в спортивные игры. У школьников, которые постоянно чем-нибудь заняты, меньше времени и сил на курение или алкоголь.

5. Наделяйте подростков обязанностями по дому или по даче. Обязанности позволяют им чувствовать себя частью семьи и осознавать важность того, что они делают. Дети, обладающие чувством собственной значимости, в редких случаях начинают пить и курить.

6. Оградите детей от просмотра фильмов и передач, где взрослые люди и тем более подростки курят и пьют алкоголь.

7. И самое главное сами никогда не пейте и не курите в присутствии своих детей. Ведь больше всего они подражают именно вам.

Теперь вы знаете о том, как рассказать ребенку, что алкоголь, наркотики и курение вредно. Надеемся, что наш курс, где мы рассказывали про особенности комплексной помощи семьям, где дети употребляют алкоголь, наркотики, поможет вам избежать этой страшной проблемы.

*Бесплатная, круглосуточная, анонимная телефонная служба экстренной психологической помощи:*

**Телефон: (3919) 43-70-77; 8-906-902-34-82**

*Служба профилактики наркомании:*

**Телефон:(3919) 43-72-35 (доб.3048)**

**Адрес: 663300, город Норильск, улица Советская, дом 4, вход «адвокаты»**