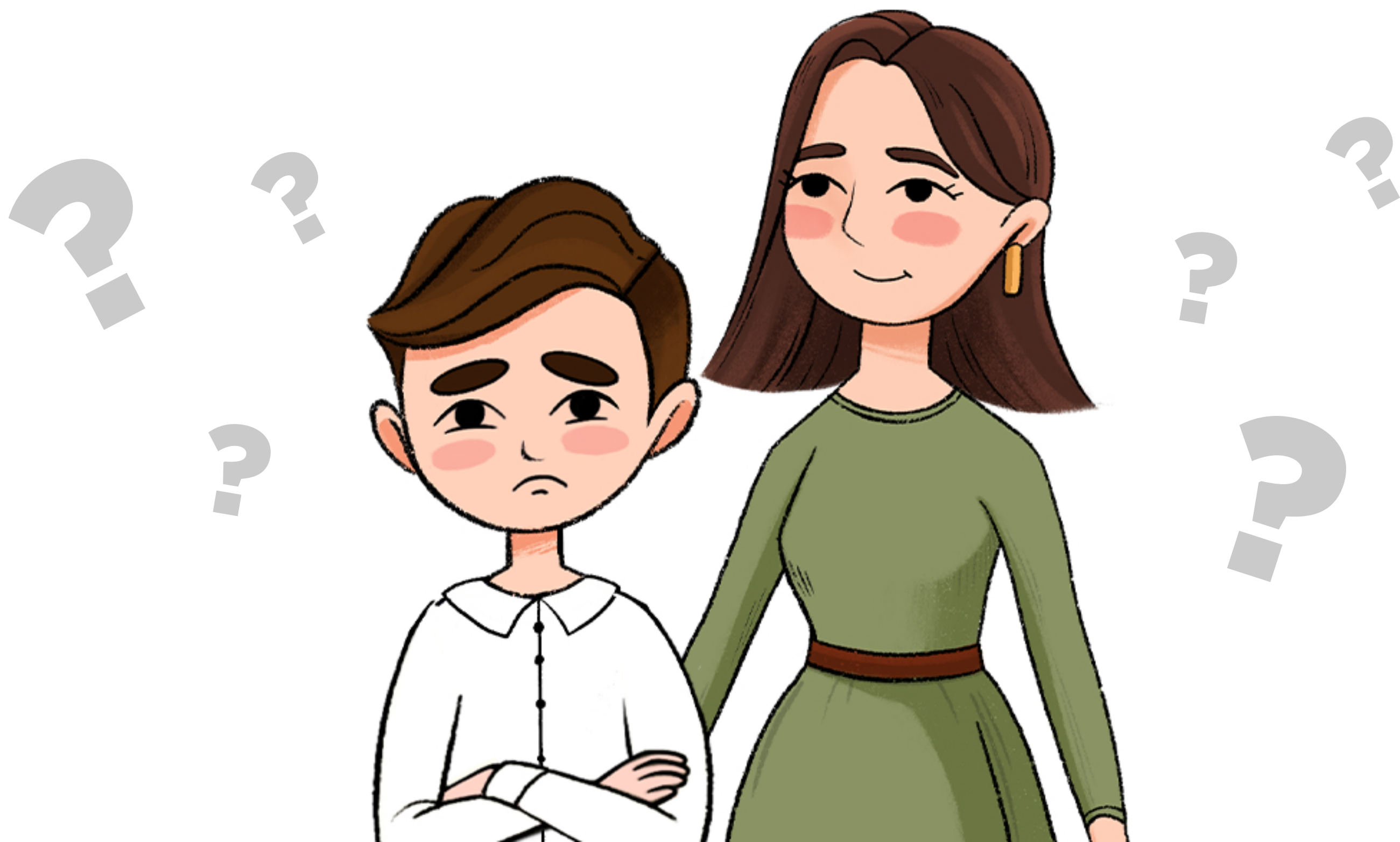


11—17 ЛЕТ

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР



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.



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.



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.

