

Рекомендации по профилактике вредных привычек в подростковом возрасте

1. Прежде всего, профилактика вредных привычек у подростков, сводится к личному примеру его родителей. То, что с ранних лет видит ребенок, он считает нормой жизни.
 2. Развитие положительной самооценки у подростка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни.
 3. От самооценки зависят взаимоотношения ребёнка с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.
 4. Табакокурение, наркотики и спиртное многими подростками рассматриваются как способ расслабления и ухода от напрягающей действительности. Но задача родителей – противопоставить такому пагубному расслаблению другие способы решения проблем, и объяснить подростку, что уход в иллюзорный мир – это мгновенное наслаждение, и оно не стоит загубленной молодой жизни.
 5. Развивайте самостоятельность ответственность в детях. Ответственность – это способность исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, а также осознавать последствия своего влияния на мир.
 6. Для развития ответственности важно не навязывать ребёнку свои цели, чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте идеи ребёнка в штыки. Любую цель можно мягко скорректировать. Не путайте ответственность с послушанием.
 7. Не сравнивайте ни с кем ребёнка. Сравнения – это несправедливый упрёк. Сравнения причиняют боль, особенно если вы сравниваете с собой в прошлом или с более успешными его друзьями.
 8. Поощряйте самостоятельность. Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно гиперопекают подростка, напоминают расписание занятий, моют за него посуду, делают уборку за него в комнате, то ответственность не развивается. У ребёнка должны быть обязанности по дому!
- Сохраняйте жизненные ценности, заботьтесь о своём здоровье и здоровье детей, будьте ответственными за ваш жизненный выбор, относитесь к себе и детям с уважением! Берегите своих детей! Будьте примером для своего ребёнка!

ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы подозреваете ребенка в употреблении токсических веществ?

- Вы – взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок или подросток начинает принимать токсины или наркотики под давлением отрицательной компании или есть другие причины.
- Сохраните доверие и окажите поддержку: «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я люблю тебя и хочу помочь» – вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка или подростка. Если он признался вам, значит, ищет поддержки.
- Не занудствуйте. Бесконечные разговоры о вреде токсикомании, наркотиках, обвинения абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект – вызвать интерес.

– Пусть ваш ребёнок будет всегда в поле зрения. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и каковы его друзья. Поощряйте полезные интересы и увлечения ребенка, приглашайте его друзей к себе домой.

– Если у вас появились сомнения относительно поведения и здоровья своего ребенка, то необходимо уговорить его пойти к врачу наркологу, для проведения полного обследования, сдачи анализов. При необходимости проводить ежемесячный осмотр, консультироваться с психотерапевтом, психологом.

– Как только ребенок начал лечиться, все разговоры о вредных веществах в вашей семье должны быть прекращены, исключая случаи, когда ребенок или подросток сам желает поговорить об этом.

– Как показывает практика, самый лучший способ избежать негативных последствий – это не совершать необдуманных поступков, а самый проверенный способ знать всё о своём ребёнке, разговаривать с ним, доверять ему, знать о его поступках и мечтах. Если вы узнали, что ребёнок начал парить вейп, просто поговорите с ним об этом. В любом случае, только обсуждая ситуацию, можно в ней разобраться.