

### Свобода от зависимостей



Самая важная и действенная профилактика вредных привычек - это любовь, принятие и открытость отношений в семье. Ребенку важно дать понять, что правду говорить выгодно, что родители обязательно выслушают его и постараются оказать посильную помощь.

Не стоит запрещать гулять, полностью закрывать доступ к компьютерным играм, интернету. Важно говорить об этом. Объяснять и показывать, почему стоит поступать именно так, а не иначе. Использовать индивидуальный, творческий подход к ребенку.

Не ругайте ребенка, когда он спрашивает о вредных привычках. Не стоит вынуждать подростка искать ответы у товарищей и друзей, совершенно некомпетентных в силу своего возраста. Ребенок будет искать ответы где-то на улице, если будет бояться задавать интересующие его вопросы родителям.

В целом важно научиться уважать личность ребенка, выслушивать его проблемы, мудро и спокойно дать совет. Создавать все условия для того, чтобы диалог между родителями и ребенком был открытым и честным.

Какие действия можно предпринять для того, чтобы ребенок вел здоровый образ жизни?

1. Постарайтесь привить малышу любовь к спорту, отдайте его в какую-нибудь секцию, где здоровый образ жизни является одним из необходимых условий достижения настоящего успеха;
2. Обратите внимание на компанию во дворе, школе, послушайте, что говорят сверстники - если курение и алкоголь они оценивают

положительно, модно, скорректируйте свое поведение (в особо критичных случаях - вплоть до изменения окружения ребенка).

3. Проявляйте внимание ко всем аспектам жизни ребенка, не принижайте его проблем, помогайте справляться с трудностями без "допингов", а советом и искренней поддержкой.

4. Покажите ребенку живые примеры пагубного воздействия алкоголя. Учите ребенка критическому отношению к окружающим и пониманию чужих недостатков или недостойного поведения.

Дети - это отражение их родителей. Странно, когда курящие и пьющие родители начинают искренне возмущаться из-за того, что дети всего лишь повторяют их собственное поведение. Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями - это то, что мы передаем своим детям в повседневной жизни. Мы служим моделью, на которую они смотрят снизу вверх. Если мы хотим, чтобы наши дети вели здоровый образ жизни, были терпеливыми, имели много друзей, мы сами должны быть образцом для собственных детей.

Ганди сказал: "Мы сами должны быть той переменной, какую хотим видеть в окружающем мире". Поэтому мы должны быть тем, кем хотим видеть своих детей. Другого пути нет. Сегодня подход "Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю сам" обречен на провал.