

ПОМОГИ РЕБЁНКУ СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

Как разговаривать с подростком об алкоголе и ответственности за свое здоровье

Многие родители всячески избегают разговоров о наркотиках, табаке и алкоголе со своими детьми, выжидая подходящего момента, когда ребенок будет «достаточно взрослым», чтобы поговорить с ним об этом. По статистике, средний возраст «первого знакомства» ребенка с различными психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками) – 13 лет.

Как разговаривать с ребенком об алкоголе, наркотиках и ответственности за свое здоровье с учетом возраста ребенка, можете прочитать в статье, пройдя по ссылке <https://takzdorovo.ru/articles/5151762/>.



Давайте информацию, соответствующую возрасту.



Обсудите с ребёнком, что благотворно влияет на организм. Затем переходите к разговору о вещах, которые вредят: табак, алкоголь, наркотики. Расскажите, что все они вызывают привыкание и губят организм.



Озвучивайте семейные ценности.



Расскажите ребёнку, почему в семье заведено именно так. Например: «Мы не принимаем лекарства, если их не назначил врач, это опасно.» или «В нашей семье не принято пить алкоголь до 18 лет, так как это вредно в любом возрасте, а для растущего организма особенно.»



Станьте примером.



Дети повторяют то, что делают их родители. Покажите своим детям, что вы сами практикуете то, что советуете им.



Доверяйте своим детям.



Объясняйте правила семьи, если они нарушаются, наступают очевидные и обязательные последствия, которые соответствуют поступку.

Помните, что правила - рамки, которые нужны детям.



Учите брать ответственность и принимать решения по возрасту.



Дайте возможность ребёнку отвечать за что-то дома, например, за поливку растений, уборку в своей комнате и т. д.



Учите делать выбор.



Ваш ребёнок вправе сам выбирать, какую футболку надеть, кого пригласить на свой день рождения и т. д. Осознание ответственности за выбор поможет ему чувствовать себя более уверенно в принятии решений.



Воспитывайте чувство собственного достоинства.



Уделяйте ребёнку достаточно внимания, чтобы он почувствовал себя значимым.



Обсудите вопрос о давлении со стороны сверстников.



Ребёнок должен понимать, что настоящие друзья не будут заставлять его, пить алкоголь или употреблять наркотики и т. д.



Будьте рядом!



Учите говорить «НЕТ», разрешайте отказывать вам.



Например, он может высказать несогласие в вопросах, за которые он отвечает. Тренируйте различные сценарии, как отказывать, если предлагают сигареты, алкоголь или наркотики.