

Памятка для родителей по профилактике вредных привычек

Разговор:

- Начинать разговор о вредных привычках можно с раннего возраста — темы о вреде курения и алкоголя можно затрагивать уже с 7–10 лет. Начать разговор можно за просмотром мультфильма, где рассказывают про вредные привычки, или при случае, если родитель встретил на улице пьяного человека или курящего.
- Говорить правду — детям младшего возраста важно говорить, что эти привычки причиняют вред здоровью, мешают заниматься любимыми занятиями. Подростку можно аккуратно говорить о своём опыте: как родитель переживал такие ситуации, что им двигало (любопытство, желание не выделяться в группе сверстников и т. д.).
- Использовать конкретные, убедительные доводы с наглядными и понятными примерами. Общие фразы типа «Нельзя», «Это очень вредно, плохо» не помогут ребёнку осознать опасность зависимостей.
- Аккуратно использовать факты — например, познакомить подростка с информацией о опасных последствиях употребления алкоголя, но важно не переборщить.
- Проявить интерес к мотивам ребёнка — понять, про что для него эта привычка (стремление выделиться среди сверстников, любопытство и т. д.), и обсудить, как он может это получить по-другому.
- Чего не стоит делать:
пугать и запрещать — это может спровоцировать обратный эффект;
давить на ребёнка авторитарно, стыдить его за интерес к вредным привычкам.

Пример:

- Честно и открыто говорить о своём опыте — что двигало родителем в решении попробовать, как это на него повлияло. Например, рассказать о том, что вредные привычки не дали родителю того, что он ожидал — признания сверстников, взрослости.
- Показывать на собственном примере плюсы здорового образа жизни, рационального питания, активного и увлекательного отдыха (ходить вместе в походы, посещать спортивные мероприятия).
- Создать условия, при которых ребёнок сможет почувствовать свою значимость — это может быть спорт, занятия техническим творчеством, помощь родителям по дому.
- Важно не противопоставлять себя ребёнку — худшая позиция в борьбе с вредными привычками — противопоставлять себя ребёнку.

Занятость:

- Обеспечить ребёнку положительные эмоции — переключить его внимание на что-то хорошее, продуктивное. Например, записаться на интересное обучение, съездить в детский лагерь, заняться благотворительностью.
- Замещать нежелательные действия желательными — объяснить, что привитие полезных привычек — не родительская блажь, а обоснованное желание улучшить жизнь ребёнка.
- Объяснение должно быть на понятном языке, с учётом возраста ребёнка и его восприятия.
- Внедрять изменения постепенно — при этом ограничиться одной хорошей привычкой, когда она сформируется, перейти к другой.

- Хвалить ребёнка за приложенные усилия, не наказывать за слабый или нулевой результат.

Профессиональная помощь:

- Если у ребёнка уже сформировалась зависимость — необходимо обратиться к специалистам, при этом ребёнку требуется бережная, заинтересованная поддержка. Репрессивные методы практически не работают.

- Если ребёнок признался в употреблении психоактивных веществ — нужно обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, врачу-наркологу.

- Если есть подозрения на употребление вредных веществ — не отрицать проблему, поговорить с ребёнком честно и доверительно, не начинать разговор, пока родитель не справился со своими чувствами.

- Важно не показывать ребёнку свои переживания — он должен чувствовать, что ничего страшного не происходит, и видеть веру в него.