

Памятка родителям

«Береги здоровье смолоду»

*«Ребенок учится тому,
что видит у себя в доме»
Народная мудрость*

Подростковый возраст наиболее уязвим в плане вовлечения детей во всякого рода «плохие» компании, где ребята могут познакомиться с первой сигаретой, первой бутылкой пива или чем-нибудь покрепче. Но не стоит отрицать и того факта, что иногда дети пробуют спиртные напитки дома – глоток пива на природе, случайно выпитая рюмка водки вместо воды, шампанское на новый год, бокал вина вместе со всеми на праздниках. Взрослые считают, что ничего зазорного в этом нет: **«Пусть лучше дома попробует, чем за углом с друзьями»**. Психоактивные вещества, к которым относится и алкоголь, с особой силой влияют на неокрепший детский организм. Дети – наше отражение, поэтому наши привычки, наш настрой, наше поведение будет скопировано ими в первую очередь с нас самих. Стоит пересмотреть свое отношение к алкоголю и вредным привычкам в целом, дабы наши дети брали с нас только положительный пример.

Немалую роль в жизни взрослеющих детей занимают и друзья. Вчерашний мамин любимчик, который делился всем сокровенным с мамой, вдруг резко стал отдаляться, сидит в телефоне, постоянно уходит гулять с друзьями, больше не делится насущным с мамой и папой. Накопившиеся проблемы он обсуждает с другом или подругой, делится радостями тоже ими, а родители уходят на второй план. Что же делать родителям, чтоб не отдаляться от своего ребенка, не упустить момент, когда с подростком стало что-то не так:

1. **Общайтесь друг с другом**, ненавязчиво, не давите на ребенка. Будьте не строгим родителем, а компаньоном.
2. **Выслушивайте друг друга**. Умейте не только слушать, но и слышать своего ребенка.
3. **Уделяйте внимание взглядам и чувствам своего ребенка**. Его мнение тоже имеет место быть и должно учитываться.
4. **Будьте в курсе увлечений вашего чада**. Иногда отсутствие интересов может скрывать тайные вредные привычки, которые ребенок тщательно скрывает.
5. **Ставьте себя на место вашего ребенка**. Даже если вам кажется, что проблема ребенка смешна и беспочвенна, для ребенка она сейчас в силу его восприятия может быть самой ужасной.
6. **Проводите время вместе и с пользой**. Даже вечерняя прогулка с ребенком и простой разговор о насущном сблизят вас, если это будет искренне. Совместные походы в кино, прогулки в парке или бору, воскресные катания на лыжах или плюшках – все это прививает ребенку привычки с пользой проводить свой досуг в семье с близкими.
7. **Будьте в курсе, с кем общается ваш ребенок**. Компания ребенка в подростковом возрасте оказывает огромное влияние на детей. Поэтому знать, кто друзья у вашего ребенка, чем они увлекаются, важно.
8. **Будьте примером для ребенка**. Здесь важен именно родительский пример. Конечно, употребление взрослыми спиртного, курение вполне законно, но ребенок берет пример с нас. Нельзя пользоваться политикой «двойных стандартов» - "Я сам буду употреблять, а тебе нельзя ты еще мал!" Ребенок уличит вас в неискренности, а это в дальнейшем скажется на вашем авторитете для него.

Будьте другом для своего ребенка и любите его таким, какой он есть, со всеми недостатками и достоинствами!