

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПО ПРОФІЛАКТИЦІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ

### Причини вживання дітьми алкоголю, енергетичних напоїв, наркотиків і тютюну:

- ✓ Бажання не відстати від компанії.
- ✓ Прагнення ухилитися від неприємностей.
- ✓ Цікавість.
- ✓ Жорстоке поводження з підлітком у сім'ї.
- ✓ Відставання у навчанні.
- ✓ Постійні конфлікти з батьками.
- ✓ Бунт проти надмірної опіки з боку батьків.
- ✓ Батьки мають шкідливі звички.
- ✓ Спілкування з людьми, які регулярно вживають алкоголь, наркотики, палять, відсутність стійкості до тиску однолітків.
- ✓ Особистісні якості (низький інтелект, низька самооцінка, мінливість настрою, невпевненість у собі, небажання дотримуватися соціальних норм, цінностей і поведінки тощо).
- ✓ Проблеми при спілкуванні з родичами, однолітками.

### Яким чином можна вберегти дитину від шкідливих звичок?

#### Спілкування.

Відсутність спілкування з батьками змушує дитину звертатися до інших людей, що могли б з нею поговорити. Але хто вони і що порадять дитині?

#### Увага.

Вміння слухати означає:

- бути уважним до дитини;
- вислухувати її точку зору;
- приділяти увагу поглядам і почуттям дитини, не сперечаючись з нею;

Важливо знати, чим саме займається ваша дитина. Заохочуючи дитину, підтримуйте розмову, демонструйте вашу зацікавленість у тому, що вона вам розповідає. Наприклад, запитайте: «А що було далі?» або «Розкажи мені про це...» або «Що ти про це думаєш?»

#### Здатність поставити себе на місце дитини.

Молоді часто здається, що його проблеми ніхто й ніколи не переживав. Було б непогано показати, що ви розумієте, наскільки йому складно. Домовтеся, що вона може звернутися до вас у будь-який момент, коли це дійсно необхідно. Головне, щоб дитина почувала, що вам завжди цікаво, що з нею відбувається.

#### Організація дозвілля.

Дуже важливо, коли батьки вміють разом займатися спортом, музикою, малюванням або іншим способом влаштовувати з дитиною спільне дозвілля

або вашу спільну діяльність. Для дитини важливо мати інтереси, які будуть найбільш дієвим засобом захисту від тютюну, алкоголю і наркотиків.

#### **Знання кола спілкування.**

Дуже часто дитина вперше пробує палити, вживати алкоголь, наркотики в колі друзів. Вона може відчувати дуже сильний тиск з боку друзів і піддаватися почуттю єднання з натовпом. Саме від оточення багато в чому залежить поведінка дітей, їх ставлення до старших, до своїх обов'язків і так далі.

#### **Пам'ятайте, що ваша дитина унікальна.**

Будь-яка дитина хоче відчувати себе значущою, особливою і потрібною. Коли дитина відчуває, що досягає чогось, і ви радієте її досягненням, підвищується рівень її самооцінки. А це, в свою чергу, змушує дитину займатися більш корисними і важливими справами, ніж мати шкідливі звички.

#### **Любов.**

Без батьківської любові підліток не зможе знайти почуття довіри, власної гідності і впевненості.

#### **Батьківський приклад.**

Вживання алкоголю дорослими і декларовану заборону на нього - це привід для дитини до обвинувачення батьків в нещирості, в «подвійній моралі».

#### ***Не можна прагнути до ідеалу в дитині, не виховуючи ідеал у собі!***

Велике значення має характер атмосфери, яка складається вдома, - наявність або відсутність емоційної близькості і довіри між дітьми і батьками в родині. Через відсутність часу у батьків на дитину, вона приречена на роль «вихованця вулиці».

Наші погані і хороші звички «родом з дитинства», і те, яких буде більше, багато в чому залежить від сім'ї.

#### **Що робити, якщо у дитини вже є шкідливі звички?**

- ✓ Розберіться в ситуації. Не панікуйте. Вирішіть для себе, чи зможете ви впоратися з ситуацією або вам потрібно звернутися до фахівця.
- ✓ Зберігайте довіру. Не підвищуйте голос, не погрожайте – це швидше за все відштовхне дитину, змусить її замкнутися.
- ✓ Надавайте підтримку. «Мені не подобається те, що ти робиш, але я все ж люблю тебе і хочу допомогти» - ось основна думка, яку ви повинні донести до дитини.
- ✓ Подумайте про своє власне ставлення до сумнівних речей (паління, алкоголь тощо). Адже ви є прикладом поведінки для дитини.
- ✓ Зверніться за допомогою до фахівців: психолога, психотерапевта, лікаря нарколога з дитиною, якщо вона зізналася у вживанні шкідливих речовин, або самі, якщо дитина заперечує цей факт.
- ✓ Будьте пильні! Покажіть приклад здоров'я, сили, впевненості і доброти.