

Как уберечь ребёнка от зависимостей

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним;
- не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

3. Ставьте себя на место ребёнка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.

Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с друзьями ребёнка.

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в

дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

7. Подавайте пример.

Очень важен родительский пример. Дети учатся строить близкие отношения на примерах взрослых. Мы показываем им, как строить отношения с другими людьми, как доверять и получать доверие в ответ. Не забывайте о том, что личный пример – это лучшее, что Вы можете дать вашим детям. Обсуждайте с детьми их потребности, мысли и чувства, и принимайте их такими, какие они есть.

**Никогда не поздно иметь счастливое детство,
всегда можно изменить свою жизнь к лучшему!**