

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

*Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, чтобы они жили в ладу с собой и с окружающим миром. Кто из нас не задумывался над судьбой своего ребёнка, и не размышлял о его будущем. Как сложится его жизнь? А главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь его от опасностей, подстерегающих в период взросления?*

Одна из таких опасностей – вредные привычки, разрушающие здоровье и саму жизнь. Такие привычки грозят потерей жизненного потенциала, преждевременным старением организма и приобретением болезней. Вредные привычки – это курение, парение (вейпинг), употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психоактивных веществ. Также вредными привычками для здоровья любого человека становятся зависимость от гаджетов, неправильное питание, диеты или переедание, несоблюдение режима дня.

Причины появления у детей вредных привычек могут быть совершенно различными, но чаще всего они связаны с сильным или длительным стрессом. Какие же профилактические меры нужно предпринять родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка пагубных привычек?

*Продолжение материала читайте на с. 2.*



**1 – 7 апреля**  
Неделя продвижения здорового образа жизни

# Как уберечь ребенка от вредных привычек. Серьезный разговор

Начало на с. 1

## Доверительные отношения с ребенком

Первая задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения со своим ребенком, что позволит ему, при необходимости, обратиться за помощью к родным людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны. Чем хуже взаимоотношения родителей и детей, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем ребенок обратится за помощью к друзьям. И что они ему предложат в качестве «успокоительного» – попробовать алкоголь или вейп – спронозировать невозможно.

## Разъяснение последствий

Беседы с ребенком на тему вредных привычек должны проводиться каждый раз, когда для этого появляются основания. При разговоре важно обращаться к примерам из жизни. Это важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций. Любой разговор предполагает диалог, поэтому важно давать высказываться и самому подростку. Ведь каждый человек, а в подростковом возрасте особенно, хочет, чтобы его мнение было услышано. Если мнение ребенка не оправдывает ожиданий родителей, не стоит сразу резко и категорично его опровергать. Важно вести беседу плавно и логично.



но, бережно подводя подростка к самостоятельному верному выводу.

## Установка на здоровый образ жизни

Профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Ведь вредные привычки могут появиться намного раньше, чем родители будут к ним готовы. С самого раннего возраста необходимо формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Крайне важно, чтобы родители сами вели здоровый образ жизни: курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых бесед о вредных привычках.

## Реалистичность примеров

Принято считать, что детская психика слишком ранима, поэтому не стоит ее обременять реалиями и ужасами, например, наркотической зависимости. Но в большинстве случаев вовлечение в какую-либо зависимость происходит потому, что подросток не осознает последствий вредных зависимостей, и для него это всего лишь страшная сказка, которой пугают детей. Родители должны показывать истинное лицо проблемы.

## Своевременное обращение за помощью

Каждый родитель должен быть внимательным по отношению к своим детям, чтобы при необходимости своевременно распознать проблему и решить ее. Мы, взрослые, сами когда-то были подростками и делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Постарайтесь с пониманием отнестись к появлению вредных привычек у ребенка и помочь ему избавиться от них.

Если вредные привычки есть у вас самих, предложите ребенку вместе избавиться от них. Составьте план и следуйте



**Надежда Витальевна Зубкова,**  
 семейный психолог, специалист по социальной работе Центра медико-социальной поддержки беременных женщин БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

ему. Когда родитель не просто требует, а идет тем же путем, что и ребенок, это вызывает у него уважение к вам и показывает, что вы в одной лодке. Отмечайте каждое ваше достижение.

В сложных случаях или при нарушении отношений в семье доверьте этот важный разговор специалисту. Помните, что вредные привычки не делают вас или ваших детей плохими. Это часть жизни, которая проявилась не лучшим образом, но в ваших силах ее исправить!

**Сократ когда-то сказал:**  
**«Здоровье – не всё,**  
**но без здоровья всё – ничто!»**  
 Эти слова очень актуальны в наше время. Сохраните свое здоровье и здоровье своих детей!

