



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ УП~~О~~ТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

- Подумайте о своем примере - в семье придерживайтесь принципов ЗОЖ (исключите из употребления алкоголь, не курите, занимайтесь физической активностью, правильно питайтесь).
- Учитесь слушать ребёнка. Ребёнок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания.
- Говорите с ребёнком на равных, не упрекайте.
- Давайте советы, но не «давите» советами.
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.
- Уделяйте ребенку больше внимания, не критикуйте, будьте вежливы и корректны.
- Необходимо научить ребенка мыслить самостоятельно, говорить «НЕТ».
- Помогите ребёнку научиться понимать и принимать последствия своих действий.
- В любой ситуации сохраняйте доверие ребёнка к себе. Крик и угрозы лишь оттолкнут от вас ребенка.
- Не бойтесь говорить с ребёнком о проблеме алкоголя и наркотиков.
- Помогите организовать досуг ребенка так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (запишите ребенка на кружки, секции).
- Научите ребенка ценить свое здоровье, радоваться жизни, получать удовольствие от каждого дня и от собственных достижений.



*НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!
на собственном примере*

