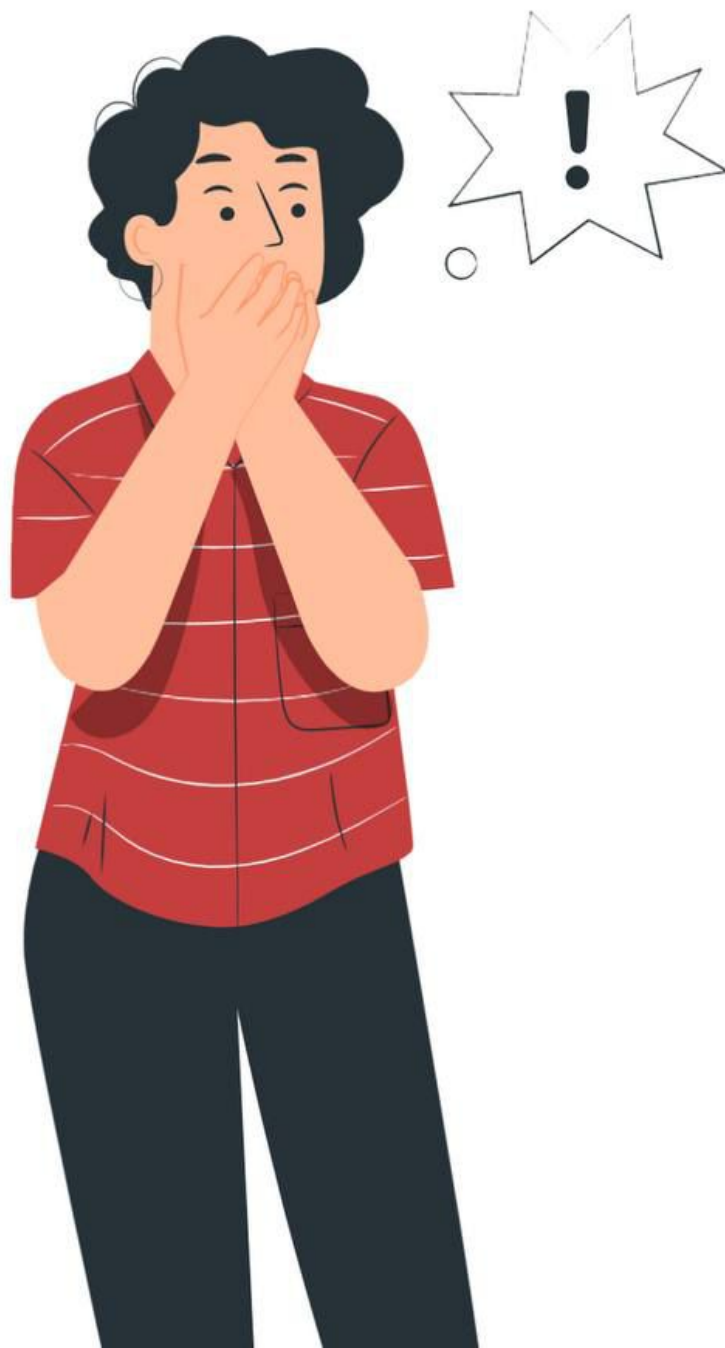


11-17 ЛЕТ

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР

# Как говорить с детьми о вреде **алкоголя** и **курения**?



## Говорите правду

Важно **не пугать** и **не запрещать**, а говорить о том, что вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив.

### **С подростком можно говорить о своём опыте:**

- Как вы переживали такие ситуации, что вами двигало?
- Насколько сложно было противостоять тому, что делают все?
- Позволили ли вредные привычки достичь результатов?



## Когда разговора по душам недостаточно

До начала разговора о вредных привычках очень важно понимать, есть ли между вами и ребёнком **доверие**, готов ли он к такому открытому диалогу.

Если **контакта нет**, вряд ли вам удастся достучаться до чувств ребёнка в разговоре, так можно **спровоцировать обратный эффект**.



## Что делать, если зависимость уже есть?

Помните, что причина зависимостей в первую очередь — психологическая.

Если у подростка уже сформировалась зависимость, необходимо **обратиться к специалистам**, при этом ребёнку требуется огромная бережная, заинтересованная поддержка.

**Репрессивные методы практически не работают.**



**Родителям важно внимательно наблюдать за изменениями** в поведении ребёнка, с ранних лет прививать полезные привычки, любовь к занятиям спортом.

Алкоголь и курение сильно мешают спортивным достижениям — обычно ребята это понимают и соблюдают спортивную дисциплину.

