участвовать в делах семьи, и тогда он будет ценить дом, в котором живет. Так ребенок будет учиться самостоятельности и ответственности.

8. В воспитании ребенка не руководствуйтесь принципом: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»

Политика двойных стандартов – отличный способ испортить отношения с ребенком. Когда курящий папа объясняет сыну, что сигарета – это плохо, ребенок находится в смятении: он видит одно, а слышит другое. «Тебе нельзя курить, ты еще маленький!», но скажите, какой ребенок не мечтает стать взрослым? В его голове формируется иллюзия: курить – значит быть большим…

9. Не применяйте насилие!

Ведь даже один незначительный удар может привести к непоправимой психологической травме на всю жизнь.

Тираж 500 экз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

Родителям:

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ НЕВЕРНЫХ ШАГОВ В ЖИЗНИ

Могилев 2013г.

Каждый родитель желает добра своему ребенку и хочет, чтобы он был здоров, счастлив, выбрал верный путь в жизни… Но все могут перечеркнуть алкоголь, сигарета, наркотики и увлечение азартными играми. Что же делать, чтобы ребенок не стал наркоманом, алкоголиком или игроком? Удивительно, но самым простым и эффективным способом является профилактика.

1. Чаще собирайтесь за одним столом всей семьей. Сегодня мы часто отодвигаем совместные трапезы, оправдывая себя нехваткой времени. Однако, именно они создают ощущение единства. Создавайте семейные традиции, в которые вовлечен ребенок – садитесь за стол вместе, делитесь пищей, мыслями и впечатлениями. В кругу семьи, среди самых близких и родных людей на свете, человек должен чувствовать себя уютно.

2. Организовывайте семейные поездки, которые дети ждали бы с нетерпением. Совместный отдых – еще один способ почувствовать единство и сплоченность в семье. Существует масса возможностей проводить семейный досуг: сходить в кино, в театр, в цирк, посетить зоопарк, концерт, выставку, съездить на дачу, погулять всем вместе в парке. Очень важно делиться впечатлениями. Внимательно слушайте, о чем говорят вам любимые люди, на что обращают внимание, что для них ценно. Не спорьте, покажите, что для вас важно их мнение, и они имеют право думать иначе, чем вы. Не говорите: «Ты не прав…», говорите: «Я думаю иначе», «То, что ты сказал, интересно, но я думаю…».

3. Говорите с детьми, всегда выслушивайте их.

Ребенок нуждается в диалоге. Родители часто жалуются, что их сын или дочь не слышат, не хотят слушать и никогда не делятся своими мыслями. Начните с себя. Когда ребенок рассказывает вам что-то, не торопитесь давать советы, молча выслушайте его, переспросите, правильно ли вы его поняли, поблагодарите за открытость и доверие.

4. Давайте возможность решать ребенку самому

Ребенку необходимо знать, что его мнение значимо и ценится вами. Каждый поступок – бесценный опыт, и, если не позволить ребенку ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями.

5. Дарите подарки не только по праздникам или за что-то. Поощряя детей за девятки и десятки, уборку, помощь на кухне и т.д., мы стимулируем их к росту и новым победам. Но, вместе с тем, ребенок понимает: любят его за что-то и, чтобы получить желаемую порцию любви, надо «быть хорошим». Такие дети, как правило, становятся отличниками, хорошими друзьями и помощниками, они всегда первые, их часто хвалят. Но есть и обратная сторона медали. Ребенок скрывает свои слабые стороны, боясь, что, узнав о них, его перестанут любить, и он окажется ненужным. Вот где кроется причина последующего обмана и недомолвок, ведь он будет думать, что его ценят только за положительные черты. Чтобы подобного не случилось, не бойтесь поощрять ребенка спонтанно, просто так, даже если сегодня он не принес десятку.

6. Избегайте фраз: «Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя» или «Если напьешься, не знаю, что я с тобой сделаю...» Подобными фразами мы надеемся остановить ребенка. В действительности – такие высказывания и провоцируют его, ведь запретный плод сладок. Психологи утверждают, что агрессия рождает «дух противоречия». Проведенный среди подростков опрос показал, что 45% опрошенных попробовали наркотики или алкоголь только для того, чтобы не подчиниться воле родителей.

Важно, чтобы ребенок чувствовал в вашем лице поддержку, а не угрозу. От этого зависит, придет он со своей проблемой домой или же будет скрывать, пока беда не станет очевидной. Обращайтесь к ребенку с уважением, говорите с ним на равных. В ваших силах сделать так, чтобы первого раза не произошло.

7. Делайте не за него, а вместе с ним

Выполняя за ребенка повседневные обязанности, вы привязываете его к себе и неосознанно нарабатываете установку, что всегда есть кто-то, кто сделает работу вместо него. Позвольте ему