

Как уберечь детей от зависимого (аддиктивного) поведения?

Что делать родителям, чтобы уберечь детей от зависимого поведения?	Почему нужно поступать именно так?
<i>Содействуйте</i> укреплению чувства самооценности у своего ребенка.	Дети и подростки, низко оценивающие себя, часто не могут противостоять аддикциям.
<i>Создавайте</i> в своей семье атмосферу доверия и безопасности для самооценки ребенка.	Без доверия к близким – к матери, к отцу... вряд ли ребенок обратится к ним в кризисной ситуации.
<i>Вырабатывайте</i> ясные и справедливые правила в совместной жизни, будьте последовательны в договоренностях.	Противоречивые, несправедливые требования родителей часто ведут к болезненным кризисам у детей и подталкивают их к поискам «обезболивания».
<i>Хвалите и конструктивно критикуйте</i> – это даст значительно больше, чем наказание или постоянные придирки.	Наказания, несправедливые обвинения, упреки, оскорбления – все это отталкивает от вас ребенка, направляет его на поиски поддержки и небезопасной компании.
<i>Поддерживайте</i> инициативу и самостоятельность вашего ребенка.	Если вы заберете всю ответственность у ребенка, он никогда не будет чувствовать ответственность за свою жизнь и свое здоровье.
<i>Поощряйте</i> разнообразие контактов и интересов ребенка, (друзья, спортивная секция, общественные молодежные организации, хобби).	Пустая, скучная, одинокая жизнь ОПАСНА, она вынуждает детей и подростков убежать в мир грез.
<i>Участвуйте</i> в мире ребенка: в его интересах, хобби, заботах, проблемах, друзьях, компаниях.	Отвергая интересы к проблемам своей дочери, своего сына, оставаясь равнодушными к ним, вы лишаетесь их доверия.
<i>Главное</i> – сами откажитесь от зависимостей (курение, выпивки т.д.) будьте для своих детей образцом трезвости.	Если ваш ребенок пробует психоактивные вещества (табак, алкоголь или др.), то скорее всего именно вы впервые подали ему дурной пример.
<i>Формируйте</i> в семье моду на здоровый образ жизни. Пить, курить и наркоманить в наше время ПРОСТО, гораздо сложнее остаться в трезвости.	Только в том случае, если ребенок отвергает любую зависимость с убеждением – его никто не уговорит.

Самое важное – не потерять контакт с ребенком.

Критикуйте, сердитесь, возмущайтесь по поводу поведения, но не личности ребенка.

Любите своих детей, а не себя в них. Для этого нужно понимание и обязательно терпение.