

Все родители хотят, чтобы их ребенок был здоров и никогда не имел вредных привычек. Как обезопасить ребенка от курения?

1. Рассказывайте о вреде, который наносят курение, наркотики и алкоголь в соответствии с возрастом ребенка.
2. Говорите больше о семейных ценностях. Расскажите, почему вы не курите, как важно быть здоровым.
3. Будьте примером. Дети повторяют действия своих родителей. Не курите сами!
4. Доверяйте детям. Чаще хвалите за соблюдение правил, которые вы установили для них. Благодарите за то, что можете им доверять.
5. Учите детей брать и принимать ответственность по возрасту.
6. Учите делать выбор. Осознавая ответственность за выбор, в более старшем возрасте ребенок будет чувствовать себя увереннее при принятии решений.
7. Воспитывайте чувство собственного достоинства. Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он чувствовал себя значимым.
8. Расскажите о том, что настоящие друзья не будут заставлять его курить, пить алкоголь и употреблять наркотики.
9. Учите ребенка говорить «нет», разрешайте отказывать вам. Тренируйте различные сценарии отказа, если предлагают алкоголь, сигареты или наркотики.
10. Будьте рядом!