

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

---

ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ

## ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ МОЖНО ОПИСАТЬ КАК:

- Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас;
  - Привычка становится незаменимой для вас;
  - Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда чувствуете неприятные ощущения;
  - Вы уже не можете справиться со своими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО;
  - На ЭТО уходит часть ваших денег;
  - Вы теряете самоуважение, душевные силы, возникает угроза разрушения вашего жизненного уклада – семья, карьера, здоровье, друзья.
-

СМИ слишком  
часто создают  
привлекательные  
образы людей,  
которые  
употребляют  
алкоголь и курят



Алкоголь и  
наркотики  
притупляют разум  
и могут нарушить  
координацию  
движений



Ни алкоголь, ни  
наркотики не  
способны  
превратить  
ребенка или  
подростка во  
взрослого  
человека



Отсутствие  
наркотической  
зависимости в  
будущем  
поможет  
приобрести  
хороших  
друзей и  
занять лучшее  
положение в  
обществе



## Как повысить самоуважение подростка?

1. Одобрять, хвалить ребенка за небольшие успехи и достижения
  2. Помогать ребенку поставить перед собой правильную цель
  3. Оценивать поступок или действие, а не личность ребенка
  4. Дайте ребенку реальную ответственность за какую-нибудь работу
  5. Показывайте ребенку, как вы его любите
-

# ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

1. Учите подростка иметь свою индивидуальность
2. Вместе изучите значение слова «дружба»
3. Объясните, что существуют предложения, на которые нужно отвечать отказом





4. Изучайте особенности употребления наркотических средств в молодежной среде

5. Стимулируйте участие подростка в школьной и общественной деятельности

6. Находите больше времени для совместного отдыха



ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОДРОСТКОВ, ОКРУЖАЮЩИХ ВАШЕГО РЕБЕНКА,  
УПОТРЕБЛЯЮТ ОТРАВЛЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, ТЕМ С БОЛЬШЕЙ  
ВЕРОЯТНОСТЬЮ ОН НАЧНЕТ ПОСТУПАТЬ ТАК ЖЕ



# ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

1. Начинать профилактику лучше с раннего возраста
2. По мере взросления ребенка приводите все новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни
3. Постарайтесь заинтересовать ребенка каким-либо видом спорта



## ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАКУРИЛ...

1. Скандальить и ругаться уже не имеет смысла
2. Дети начинают курить, не справившись со своими проблемами. Какие проблемы мучают вашего ребенка?
3. Попробуйте по-дружески поговорить с ребенком
4. Убедитесь, знает ли подросток о том, какой вред наносит здоровью курение
5. Вместе подсчитайте, какую сумму подросток тратит на сигареты в день или в неделю. И что он мог бы приобрести на эти деньги

**ПОМНИТЕ!**

Курение – это не повод делать пребывание  
ребенка дома невыносимым из-за постоянных  
скандалов и нотаций

**ЛЮБВИ И ТЕРПЕНИЯ  
ВАШЕЙ СЕМЬЕ**

---

