

## ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ, ИНАЧЕ С НИМ ПОДРУЖАТСЯ ЗАВИСИМОСТИ

*Не воспитывайте своего ребенка: все равно он вырастет похожим на вас.  
Воспитывайте себя.  
Английская пословица*

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!** Откажитесь от вредных привычек: курение, употребление алкоголя. Как бы Вам не хотелось обвинять технику (школу) и сверстников в приобщении Вашего ребенка к зависимостям, данные социологических исследований говорят о том, что *именно поведение и отношение к зависимостям РОДИТЕЛЕЙ во многом определяют поведение ребенка.*

### **ВЫДЕЛЯЮТ ОБЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ «ЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ»:**

- Нет четких жизненных целей и ценностей;
- Не умеет планировать собственную деятельность;
- Не умеет эффективно преодолевать трудности;
- Не умеет реально оценивать себя, свою деятельность и ее результаты;
- Не умеет брать на себя ответственность за свои поступки;
- Не умеет справляться с эмоциями;
- Не знает своих сильных сторон.

### **ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО ВАЖНО:**

1. Создать безопасную среду: обеспечить хорошие условия проживания, правильное питание, организовать соответствующий режим дня;
2. Воспитывать с раннего детства «здоровые» привычки, обучать правилам личной и общественной гигиены;
3. Приобщать ребенка к занятиям спортом;
4. Донести до ребенка информацию о причинах и вреде зависимостей, обсуждать различные примеры;
5. Дарить ребенку любовь и поддержку;
6. Обучать ребенка адекватным эмоциональным реакциям;
7. Научить ценить труд.

### **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЩЕНИЮ С ДЕТЬМИ:**

1. Любите вашего ребенка любым, Обсуждайте не личность ребенка, а его поступки;
2. Умейте прощать ошибки ребенка;
3. Помогите ребенку стать не таким, каким Вы хотите, а самим собой;
4. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы делаете для него: Вы дали ему жизнь, как он может вас отблагодарить?
5. Не мучайте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка: мучайте, если можете и не делаете;
6. Помните, что воспитывают не слова, а поступки и личный пример;
7. Вспоминайте, какими Вы были в возрасте вашего ребенка.



**СЧАСТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ – СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК!**