

## Уважаемые родители!

Предлагаем вам рекомендации по профилактике вредных привычек:

- Уделяйте детям больше внимания и ласки, ведь здоровье вашего ребёнка в ваших руках!
- Не злоупотребляйте алкоголем, наркотиками, курением сами!
- Отношения с ребёнком необходимо строить на твёрдых правилах, не подверженных изменениям. Он должен точно знать, как вы отнесётесь к тому или иному его поступку и что предпримите в ответ.
- Вы должны быть исключительно правдивы с ребёнком. Если он знает, чувствует, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.
- Постарайтесь научить ребёнка тому, что не все его желания должны быть немедленно удовлетворены, он обязан понимать, что осуществление его желаний происходит не сразу и не всегда, что для этого необходимо приложить труд, что в обмен на выполнение желания он должен нести какую-то ответственность в семье или перед друзьями.
- Не отмахивайтесь от ребёнка, а объясняйте проблему на примерах других, отвечайте на вопросы в корректной форме.
- Гуляйте с ребёнком вместе и контролируйте, если отпускаете его одного.
- Ведите здоровый образ жизни: чаще гуляйте с ребёнком, занимайтесь спортом, выезжайте на природу.
- Активно участвуйте в жизни ребёнка, соблюдайте семейные традиции.
- Объясните ребёнку, как вести себя, если его остановили сотрудники правоохранительных органов для проверки: сохранять спокойствие, не сопротивляться, быть вежливым, выполнять действия сотрудника. Если ребёнок несовершеннолетний, то ему нужно вежливо попросить связаться с родителями.
- Будьте внимательными, Вы можете увидеть изменения в поведении своего ребёнка.

В условиях, когда велико влияние различных негативных факторов – **основная роль** в воспитании детей, формировании здорового образа жизни и профилактики вредных привычек **принадлежит вам!**

Сочетание внимательного, заботливого отношения к своему ребёнку без излишней навязчивости, с любовью и готовностью помочь, поддержать, воодушевить в трудных ситуациях становится залогом формирования полноценного, душевно здорового, готового и способного помочь окружающим человека.

