

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ

Пример родителей — определяющее место при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Воспитывать детей на собственном примере

— не значит быть идеальным отцом или матерью, это значит никогда не забывать о том, что ваши слова и действия впитываются вашими детьми. И это хорошо, потому что родители ежедневно получают шанс помочь детям стать достойными людьми.

➤ **Демонстрируйте уважение к другим и самому себе** Ваш ребенок учится отношению к другим людям, наблюдая за вашим поведением; также принимает от вас сигналы относительно ваших собственных самооценки и самоуважения. Уважайте себя, и ребенок будет следовать вашему примеру.

➤ **Найдите совместные с ребенком занятия и хобби, участвуйте вместе в различных мероприятиях:** Сократите собственное время пребывания перед телевизором и запланируйте совместные мероприятия на свежем воздухе

➤ **Практикуйте навыки позитивного общения:** Если вы наглядно демонстрируете какой негативной, язвляющей и неуважительной может быть ваша речь, ребенок непременно последует вашему негативному примеру.

➤ **Научите детей ценить здоровье:** Соблюдение режима дня, труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, традиции здорового питания в семье — залог сохранения здоровья ребенка.

➤ **Держите гнев под контролем** обучение на собственном примере часто проще и эффективнее, чем принуждение детей подчиняться правилам при помощи угроз или вознаграждения.

➤ **Будьте оптимистом:** Рассмотрите повнимательнее настрой вашей собственной семьи. Сфокусированы ли вы на положительной стороне жизни? Возможно, негативный взгляд на обстоятельство уводит корни в ваш дом? Часто простые ошибки дают прекрасную возможность смоделировать желаемое поведение. При допущении какой-либо оплошности (например, подгоревший ужин) подумайте о своей реакции, не забудьте посмеяться над этим и порадоваться тому, что удалось найти другое решение.



Ребенок учится тому, что видит у себя в доме. Родители - пример тому. Себястьян

Браун



Будьте внимательны к своим детям! Берегите себя и своих детей!

ПО ВОЗНИКАЮЩИМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАТЬСЯ:

Телефон доверия

8 800-350-00-95



Изготовлено в рамках исполнения мероприятий МП «Безопасность» на 2020-2025 годы

2023 год

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ...

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В настоящее время проблема употребления вредных веществ прогрессирует всё больше среди детей 10-17 лет (электронные сигареты, снюсы, вейпы, сниффинг и другое). Многие подростки активно «подсаживаются» на вейпы/электронные сигареты.

По статистике в России курят 12% женщин и 58% мужчин. И это становится самой распространенной и вредной привычкой. 3 миллиона подростков (0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей) активно поддерживают вредную привычку.

Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Ни табачные изделия, ни вейпы, ни кальян, ни электронные сигареты не принесут никакой пользы. Надо всегда помнить об этом.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ ПОДРОСТКОВ:

- стремление стать взрослым;
- любопытство;
- подражание сверстникам и старшим товарищам;
- желание получить авторитет;
- подражание взрослым, родителям и родственникам;
- негативная обстановка в семье;
- психологические проблемы;
- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
- депрессия.

Родитель – пример для подражания!

Если мама и папа хотят воспитать в ребёнке какие-либо качества для начала, необходимо приступить к себе и убедиться, что приобретаемые качества присутствуют у самих родителей.

Начинать всегда нужно с себя!

