**Памятка «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку противостоять вредным привычкам»**

Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.

Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, какие проблемы есть у ребёнка. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.

Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.

Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.

Откажитесь сами от вредных привычек. Вы – пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.

Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.

Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.

Поощряйте успехи, хвалите.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у ребенка не получается отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.