

Как уберечь ребенка от вредных привычек?

Невозможно сделать ребенка счастливым, удовлетворяя все его желания. Этого можно добиться, если научить его самого реализовывать свои потребности.

Предъявляйте требования, которые соотносятся с его возможностями. Выполнив их, ребенок сможет испытать чувство удовлетворенности, успешности.

Формируйте культуру жизни – потребность в самореализации, раскрытии своих талантов и способностей.

Больше общайтесь со своим ребенком - это крайне важно. Разговаривайте со своими детьми. Уделяйте им время. Выслушивайте их проблемы, и пусть они делятся своими мечтами. Поддерживайте их стремления. Поощряйте ответственность и самостоятельность, интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой вредным привычкам.

Вопросы под подушкой

Перед тем как сказать ребенку «Спокойной ночи», задайте ему один-два вопроса из нашего списка. Как правило, в течение дня у нас ни на что не хватает времени, и мы ограничиваемся просьбами или приказами: «сделай», «не забудь», «поправь». «Вопросы под подушкой» помогут начать разговор по душам с сыном или дочерью и узнать о ребенке много нового.

- О чем ты любишь мечтать?
- Если бы ты мог что-то поменять в себе, что бы ты изменил?
 - За что ты собой больше всего гордишься?
 - Кто самый добрый человек в твоём окружении? Почему?
 - Что тебе больше всего нравится в твоём лучшем друге?
 - Какую одну вещь ты бы хотел научиться делать хорошо?
- Если бы тебе разрешили оставить себе только одну вещь из всех, что у тебя есть, какую бы ты выбрал?
 - В какие моменты ты чувствуешь, что взрослые тебя не понимают?
- Если бы ты мог поменяться местами с любым человеком на свете, с кем бы ты хотел поменяться местами и почему?
 - Какую одну вещь ты можешь сделать сегодня лучше, чем вчера?
 - Что бы ты предпочел: уметь летать или читать мысли?
 - С кем ты больше всего ждешь встречи в школе (садике) каждый день?
 - Кто из твоих одноклассников (ребят в группе) самый дружелюбный?
 - С кем ты провел больше всего времени сегодня?
 - Какая у тебя любимая игра и почему?
 - Кто заставляет тебя смеяться и почему?
- Если бы ты мог сыграть любую роль в твоём любимом фильме или мультике, какую бы ты выбрал и почему?
 - С кем в нашей семье тебе веселее всего проводить время?

ОСТОРОЖНО!

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!!!

Родителям об электронных сигаретах

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами «Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?

МИФ Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!

! Во-первых, электронные сигареты не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель)

! Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

! А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ Они безвредны для окружения

! Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если беременные женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

МИФ Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!

! Не надейтесь! Нет никаких фактов доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Берегите детей!

!!Доказано, что треть подростков попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании

Помните! Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.

Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости они не могут бросить курить, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.

Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика, когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Куда можно обратиться за помощью?

Чтобы получить консультацию по вопросам алкогольной, наркотической, никотиновой зависимостям можно обратиться за помощью в ГБУЗ АО «Котласский психоневрологический диспансер» по телефонам:

2-10-05 нарколог (с 8-18 час.), 2-09-15 психолог (с 8-16час),

8-953-266-38-63 подростковый нарколог (с 8-16 час),

8-953-265-03-03 круглосуточно телефон доверия

(медицинский психолог)