



Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
Республиканский Клинический
Наркологический Диспансер



УВАЖАЕМЫЙ РОДИТЕЛЬ ЭТО ВАМ!

Советы родителю как воспитать
в ребенке здоровую личность

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ

Уважаемый Родитель!

Советы родителю как воспитать в
ребенке здоровую личность:

- ♦ создавайте картину взрослой жизни правильно: - своим примером!
- ♦ учите ребёнка критично воспринимать информацию от других, подвергать ее сомнению и проверке!
- ♦ воспитывайте разборчивость, чистоплотность, расскажите о правилах личной гигиены.
- ♦ введите в традицию проводить время вместе.
- ♦ чаще обнимайте ребенка. Объятия при встрече (волосы, одежда, руки) создадут более полную картину того, чем занимался ваш ребёнок без Вас.
- ♦ дружите с теми, кто может стать достойным ориентиром для него и, сами, конечно же, будьте им.



**друзей ребёнка вы обязаны
знать в лицо. Выделяйте время
поиграть с ними, попить
вместе чай.**

**старайтесь дружить семьями,
поддерживайте общение
с родителями друзей
вашего ребенка.**

**уважайте границы его личности!
Стройте взаимодействие
с ребенком соответственно
его возрастным особенностям.**

**поощряйте полезную занятость
ребенка увлечениями вне школы.
По возможности занимайтесь
вместе спортом.**

**не избегайте обсуждения
тем об употреблении
наркотических веществ, алкоголя
и возможных последствиях.
Не скрывайте печальные
случаи из истории вашей семьи.**

**постарайтесь сохранить в нем
веру в чудеса и в то же время
научите жить реалиями!
Современные дети верят в свою
неуязвимость и живут в иллюзорном
мире компьютерных технологий
с кнопкой «пауза» и «перезагрузка».**

**помогайте ребенку разбираться
в людях и формировать свое
ближайшее окружение.**



♦ **учитесь видеть, слышать и понимать своего ребёнка!**

- ♦ **дайте понять ребёнку, что асоциальные личности не родились такими, а стали из-за употребления наркотиков и алкоголя! Спрашивайте детей об их мнении по этой теме.**
- ♦ **обдумайте свой ответ по поводу наличия у вас в семье лиц употребляющих алкоголь, курящих сигареты, Iqos и тд.**

Просвещайтесь, стремитесь быть продвинутыми родителями.

Мы хотим донести до вас очевидный факт, что итог – это результат череды событий!

♦ **забудьте фразу: «Я взрослый, мне можно!»**



Ваша задача **сформировать у ребёнка восприятие вашего дома, как безопасной зоны** и место свободы обсуждения любой его волнующей сферы **без страха быть наказанным.**

Для этого вам тоже надо периодически советоваться с вашим ребёнком и 1:3 следовать его советам (пример: какое блюдо приготовить на ужин, какой свитер моднее, как украсить елку).



Литература для общего развития:

«Секретный мир детей, в пространстве мира взрослых» М.В. Осоргина

«Сделать счастливыми наших детей. Трудности взросления» Мадлен Дени

«Давай дружить!» Джеймс Джей Крист

«Как привести дела в порядок» Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллас.

«Я не ОК, и это ОК» Тина Рэй

«Как научить ребенка учиться» Кэрол Вордерман

«Тайная опора». Л.Петрановская

«Большая книга про вас и вашего ребенка»
Л.Петрановская

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер, Элейн Мазлиш

«В каждом ребенке солнце» О.В.Хухлаева

«Не упускайте своих детей» Г. Ньюфелд, Г. Матэ

«Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть» Людмила Петрановская

«Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием?» Макико Накамура

«100 советов доктора папы, или как воспитать счастливого ребенка» Александр Кузнецов

«Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?» Н.Ю.Дмитриева

«Материнская любовь» А.Некрасов

«Мама и сын» Мэг Микер

«Женщины, которые очень сильно любят»
Робин Норвуд

