**Как уберечь ребенка от алкоголя и курения?**

1.Психологи уверены, что если родители не ведут такой образ жизни, их дети пойдут по их стопам, однако стоит учесть влияние телевизора, интернета и компьютера.

2.Очень многие дети попадают под влияние друзей, когда ему протягивают сигарету, а ребенок отказывается, ему начинают говорить всякие неприятные вещи, под давлением ребенок сдается. Научите вашего ребенка давать отпор таким людям. Он должен уметь защитить себя и свое мнение. Не забывайте участвовать в жизни ребенка и интересоваться его друзьями.

3.Вы обязаны по мере взросления ребенка предоставлять ему информацию о наркотиках, курении, алкоголе и о ВИЧ инфекции. Чем ребенок старше – тем больше информации и правдивых фактов.

4.Старайтесь стать для вашего ребенка таким родителем, к которому ребенок сможет подойти и рассказать о том, что ему предлагали попробовать курить, и при этом он должен знать, что вы его не станете бить и ругать.

5.Обязательно похвалите ребенка за то, что он отказался от таких предложений. Не нужно запугивать подростка этими темами.

6.Ваша задача рассказать ребенку об алкоголе, наркотиках и курении, показать все возможные видео, и сказать, что вы всегда поддержите его и только будете рады, если ваш ребенок расскажет вам о таком случае, также пообещайте, что не придете в бешенство и будете разговаривать с ним на нормальном тоне.