

# Уважаемые родители!

## Помогите уберечь вашего ребенка от употребления наркотиков!



### Владейте информацией

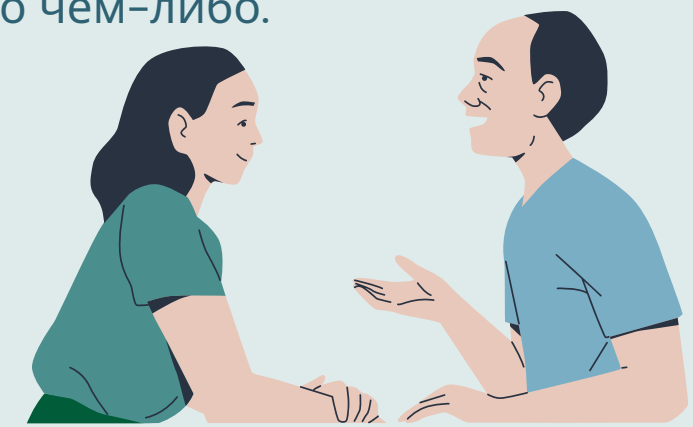


Вы должны быть хорошо информированы о вреде алкоголя и наркотиков, и дать только достоверную и объективную информацию. Если ваш ребенок поймет, что вы преувеличиваете, он может недооценить опасность употребления наркотиков или алкоголя.

Не скрывайте своей встревоженности, но и не опускайтесь до обычного запугивания возможным наказанием. Вы должны высказать ребенку свои собственные мысли, а не запугивать его.

### Слушайте

- Будьте внимательны к ребенку;
- Будьте готовы выслушать его точку зрения без злости и предубеждения;
- Уделяйте внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- Не настаивайте, чтобы ребенок принимал только ваши представления о чем-либо.



### Знайте друзей

Зачастую ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей и порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Лучше, чтобы вы знали, или встречались с друзьями своего ребенка, даже если вы считаете, что они ему не подходят.



### Признайте нормальность заинтересованности

Экспериментирование составляет часть взросления. Часто интерес к употреблению психоактивных веществ уменьшается или даже вообще исчезает, когда подростки вступают в новый период в своей жизни, когда, например, другие проблемы станут для них важнее.



### Подавайте пример



Важно показать ребенку хороший пример празднования праздников и адекватного отношения к употреблению алкоголя, а именно: небольшое количество, спокойное уравновешенное поведение, делать акцент на общении с друзьями

### Действуйте твердо, но последовательно

Не забывайте, для ребенка нормально протестовать против любых ограничений. Быть твердым с ребенком – это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства на ситуацию известны ребенку, и вы хотите, чтобы он их уважал. Если все будет протекать в разумных пределах, то у ребенка разовьется здоровый страх последствий необдуманных поступков.



### Помогите ребенку организовать его свободное время

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков. Также важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность



### Несколько моментов, которых следует избегать:



- Не издевайтесь над своим ребенком – унижение не нравится никому;
- Не читайте нотаций – вспомните, как вы сами к ним относитесь;
- Не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже пробовал наркотики и знает их действие, просто вам не поверит.

Учреждение "Гомельский областной наркологический диспансер"

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13.  
тел. 8(0232) 53-34-34, 51-21-95