

КАК ИЗБЕЖАТЬ УВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ НАРКОТИКАМИ

1. Разговаривайте с ребенком в доверительном тоне о наркотиках и алкоголе. Задача беседы – довести до ребенка информацию об опасности наркотиков.
2. Учитесь слушать и понимать ребенка, он должен знать, что родителям интересен его внутренний мир, переживания и тревоги.
3. Выражайте ему свою безусловную любовь, независимо от его успеваемости или каких-то проступков. Поддерживайте его веру в свои силы.
4. Задумывайтесь о своем примере. Злоупотребление родителями алкоголем, курением, скандалы и ссоры в семье способствуют началу пагубного процесса у детей. Важно объяснять свои пристрастия ребенку.
5. Доводите до детей регулярно мысль, что родители не позволяют своему ребенку употреблять наркотики, а своей любовью, пониманием его проблем будут защищать его от возможных опасностей.
6. Давайте советы, но не давите советами. В случае неостребованности родительского совета лучше предложить ребенку свободный выбор поведения.
7. Поддерживайте в ребенке самоуважение, думайте о его самореализации. Наркотики находят своих жертв среди тех, кто не сумел добиться самоуважения и уверенности в себе, в чьей жизни не хватает любви, интересов, заботы, доверия, ответственности.
8. Научите ребенка пользоваться подходящей фразой для отказа от предложенного наркотика: «Нет, я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю», «Нет, если я приму наркотик, я потеряю власть над собой», «Нет, мне надо на тренировку», «Нет, это не в моем стиле» и т.п.
9. Убеждайте ребенка, что именно отказ от наркотика и есть признак зрелости и силы, именно такой подход защитит его от страшной беды. А употребление наркотика свидетельствует о детском стремлении убежать от решения проблем жизни в мир иллюзий и фантазии.
10. **Если случилась беда и ребенок употребляет наркотики, немедленно обращайтесь за консультацией к специалистам – наркологу, психотерапевту, психологу.**

ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!