

# ЗАЩИТИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ СОБЛАЗНОВ

## Рекомендации родителям

Каждый родитель понимает, что взросление ребенка неизбежно и на каждом этапе роста ребенок может столкнуться с различными проблемами и соблазнами. И чем взрослее ребенок, тем больше у него шансов столкнуться с негативными явлениями, в том числе с употреблением различных психоактивных веществ, вплоть до наркотиков. Как уберечь его от возможных соблазнов приобщения к негативным сторонам взрослой жизни? Не существует универсального, однозначного и надежного средства, но есть ряд родительских профилактических мер, соблюдение которых поможет ребенку избежать необдуманных поступков. Прежде всего, секрет заключается в здоровом образе жизни семьи и сохранении доверительного контакта с взрослеющим ребенком. Дадим несколько конкретных рекомендаций родителям:

### **Чаще посвящайте время общению со своим ребенком**

С самого раннего возраста планомерно и регулярно обсуждайте с ребенком риски, связанные с приемом психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотики).

Формируйте у ребенка навыки отказа от предложений употребления алкоголя и наркотиков

**2. Будьте достойным примером для подражания**  
Если вы употребляете алкоголь или табак, то не делайте этого на глазах у ребенка.



*Не пейте таблетки без назначения врача.*

### **3. Будьте вовлечены в жизнь своего ребенка**

*Разделяйте интересы ребенка, так вы сможете поддерживать теплые и доверительные отношения*

*Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка и их родителями.*

*Интересуйтесь его виртуальным общением*

### **4. Поддержите вашего ребенка в позитивных начинаниях**

*Спорт внесет разнообразие в жизнь ребенка и уберезет его от скуки, поможет поддержать здоровье, физическую форму; снять психологическую и эмоциональную нагрузку*

*Музыка, творчество - лучший способ для самовыражения и обретения друзей с общими интересами, возможность для развития способностей и уверенности в себе*

*Волонтерство - даст ощущение значимости,*

*цели, и расширит кругозор вашего ребенка*

### **5. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку**

*Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе*

### **6. Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики**

**7. Если ребенок признался, что употреблял наркотики (например, однократно, ради интереса) или употребляет, сохраняйте спокойствие и подробно обсудите проблему, определитесь с путем ее решения. Найдите специалистов, которые смогут вам помочь.**

### **8. Убедитесь, что ребенок понимает: что бы ни случилось, он может прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом.**

### **Обратите внимание:**

Для разговора с ребенком о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, прошел сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите, что молодежь думает о наркотиках. Но избегайте описания свойств наркотиков или их конкретных названий.

Не читайте нотаций, не запугивайте, ненавязчиво рассказывайте ребенку о своей четкой позиции по отношению к наркотикам. Не скрывайте от своего ребенка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой и профилактикой стремления к опробованию «запретного плода».

