

# Памятка для родителей

Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял алкоголь, наркотики, курил. Но как уберечь сына или дочь от наркологических проблем? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые общие советы дать можно.

## Начать с себя

Ребенок, живущий в условиях семейного неблагополучия, испытывает постоянный стресс, недостаток положительных эмоций и переживаний, чувствует себя незащищенным. Подобная психотравмирующая ситуация является дополнительным фактором риска формирования аддиктивного поведения. Недаром, русская народная пословица гласит, что «ребенок учится тому, что видит у себя в доме».

## Как и что рассказать ребенку о психоактивных веществах

Не держите ребенка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников (улица, сверстники, Интернет и т.д.). Постарайтесь дать ребенку правильное представление о медицинских, социальных и правовых последствиях употребления психоактивных веществ.

Общайтесь с ребенком. Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставит ребенка искать его с другими людьми. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Поводом для начала разговора могут послужить ситуации из жизни знакомых людей, фильм, в котором затрагивалась тема наркомании, алкоголизма или статья в газете. Основной акцент обсуждения лучше сделать на том, как употребление психоактивных веществ может отразиться на значимых для подростка ценностях. Беседу следует построить как обмен мнениями, в ходе которого родители тактично могут повлиять на взгляды подростка. Ошибочно угрожать подростку наказаниями в случае возможной пробы психоактивных веществ, иначе такая угроза сама по себе может стать провокацией. Не стоит стремиться запугать ребенка, преувеличивая опасность употребления психоактивных веществ, так как это может вызвать у подростка недоверие к сведениям, получаемым от взрослых.

## **Живите не рядом, а вместе с ребенком**

Семья должна сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.), дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к психоактивным веществам.

Слушайте своего ребенка, уважайте его точку зрения, демонстрируйте заинтересованность, выстраивайте диалог.

Принимайте своего ребенка. Он должен быть уверен в родительской любви независимо от его сегодняшних успехов и достижений.

Проводите вместе свободное время, занимайтесь спортом, музыкой и т.д. Это очень важно для ребенка.

Даже учитывая все это, Вы не в силах исключить возможность пробы наркотиков, и всегда должны быть готовы помочь ребенку.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности - общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

Всегда показывайте ребенку, что вы его любите - словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка, выстраивайте доверительные отношения.

## **Доверяй, но проверяй**

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления психоактивных веществ. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка.

## ***Берегите себя и своих близких!***

