

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