

## Профилактика наркомании

Главенствующая роль родителей в профилактике наркомании неоспорима!

Ведение здорового образа жизни, открытое общение и доверительные отношения в семье - залог профилактики у детей и подростков вредных привычек, в том числе наркомании!



### Советы родителям по профилактике наркомании:

1. Сделайте жизнь своего ребенка интересной и разнообразной, чтобы в ней не было места для скуки и безделья.
2. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите ему найти свое увлечение. С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.
3. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, лучше сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.
4. Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш собственный пример сильнее любых слов.
5. Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников. Будьте внимательны к нему — он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.

6. Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того, что ему кажется опасным, неприемлемым.

7. Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно.

8. Дайте возможность ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.

9. Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.

10. Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.

11. Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые на себя обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.

**Будьте внимательны к своим детям!**