

## **Памятка «Кто? Как? Почему?»**

Сегодня вашему ребёнку могут предложить наркотики в школе, во дворе, в подростковом клубе, на дискотеке. Вы не в силах исключить возможность этого, и всегда должны быть готовы к такому развитию событий.

### **Почему это происходит? Почему они решают попробовать наркотик?**

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может это знак принадлежности к определённой группе;
- это риск, а потому интересно;
- это приносит приятные ощущения;
- так приятно на любой вечеринке;
- это помогает чувствовать себя взрослым;
- это помогает забыть о проблемах.

### **Простые правила**

От чего зависит, станет ли ваш ребёнок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

Если ребёнок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребёнок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

В общении с ребёнком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям

устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребёнке знают все, не следя за ним специально, отпускают подростка в компанию, не допрашивая о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребёнком не всё в порядке раньше, чем он пожалуется сам...

- **Разговаривайте друг с другом:** если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.
- **Умейте выслушивать** – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своём.
- **Рассказывайте им о себе:** пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- **Будьте рядом:** важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
- **Будьте тверды и последовательны:** не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребёнок должен знать, чего от вас ожидать.
- **Старайтесь всё делать вместе,** планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребёнка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- **Общайтесь с его друзьями:** подросток часто ведёт себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.
- **Помните,** что ребёнок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.
- **Показывайте пример.** Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызывать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример для ваших детей.
- **Не запугивайте,** они могут перестать вам верить

**Никто из вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом. Все мы надеемся, что чаша сия минет нас. Но всё же будьте начеку. Помните, что чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**