

## Уважаемые взрослые!

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловить кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый".

К такой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.



### 1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации, в том числе и этого web-сайта, поможет вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.



### 2. Учитесь слушать и слышать.

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь

понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попробуйте найти вместе с ним выход из проблемы, отрицающий возможность применения наркотика. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информации о готовящемся преступлении и т.д.).



### 3. Давайте советы, но не давайте советами.

Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим, прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен, только в случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.



### 4. Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.



### 5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития

наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться как личность, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности.

**Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем более вероятности, что он сможет сказать "нет" в ответ на предложения испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.**

***Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которые требуют от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?***

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации.

Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой

момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае.

Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10 - 12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

### **Помните!**

Прием психоактивных веществ приводит к тяжелым последствиям со стороны всех внутренних органов, среди которых наиболее распространены: поражения центральной нервной системы, печени, сердечно – сосудистой системы, а также неизлечимые инфекционные заболевания, среди которых гепатиты и ВИЧ.

Помимо тяжелейших соматических последствий, злоупотребление психоактивными веществами приводит и к самым серьезным социальным последствиям.

Их прием препятствует выполнению профессиональных, семейных обязанностей, часто приводит к противоправным действиям, а также совершению поступков, представляющих

опасность для здоровья и жизни как самого зависимого, так и окружающих его лиц.

### **Сохраним здоровье наших детей!**



Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
И  
СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**  
30002, г. Тула, ул. Галкина, 17  
Тел. 47-31-01

### **Рекомендации родителям**

#### **«Как уберечь ребенка от наркотиков?»**

