

## Как уберечь ребенка от наркотиков?

В любой семье родители рано или поздно начинают задумываться о том, как уберечь ребенка от возможных бед, в том числе от употребления наркотиков. К сожалению, универсальных рецептов не существует, но есть ряд профилактических мер, соблюдение которых поможет избежать неверных решений и необдуманных поступков. И суть их в первую очередь заключается в здоровом образе жизни семьи.

Доброжелательность, доверие, уважение личности подростка – главные условия общения внутри семьи. Для этого необходимо не терять связи с ребенком, особенно подросткового возраста, быть в курсе его интересов и круга общения.

Интерес к наркотикам может появиться у ребенка, когда он видит пример употребления психоактивных веществ близкими людьми (родители, родственники, друзья), тем не менее, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия:

1. ребенок должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения в семье;
2. ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе;
3. ребенок должен иметь полезное увлечение.

Есть несколько надежных правил для родителей, которые позволят вам не потерять контакт с ребенком и удержать его от опасных экспериментов:

1. чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
2. поощряйте его инициативу, цените его мнение;
3. относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
4. помогите организовать досуг ребенка так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);
5. интересуйтесь делами ваших детей, их увлечениями, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;
6. любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами;
7. воспитывайте его самостоятельным, ответственным человеком, который способен предвидеть последствия своих поступков и нести за них ответственность. Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам.

Как обсудить с ребенком тему о наркотиках? - Давайте разберемся!

1) Для разговора о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, прошел сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите, что они думают о наркотиках. Но говорить следует без описания свойств наркотиков, без конкретных названий.

2) Не читайте наставлений, но расскажите детям о своей позиции по отношению к наркотикам. Дайте им точную информацию. Не скрывайте от подростков ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь их запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: «запретный плод сладок».

3) Обсуждайте здоровую альтернативу наркотикам — спорт, хобби, книги, путешествия. Поддерживайте здоровые увлечения ваших детей, чаще организовывайте совместный семейный досуг (совместные занятия спортом, путешествия и т.п.).