«Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению»



2026год

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы.

Как вы можете помочь своему ребёнку?

Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми.
Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать.

Вы очень много значите для Вашего ребенка.

- Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.
- - Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании.
- - Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.
- - Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей.



- - Участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.
- - Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.
- - Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.
- - Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.
- -Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.
- Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

- -Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно

приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

- -Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.
- -Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность.

Проявляйте свою любовь *к нему, независимо не от каких условий.*

- -Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.
- -Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.
- -Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка**.**
- Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков**.** Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.



Наркомания среди подростков может сойти к нулю, если мы все вместе объединим свои усилия и постараемся вести активную пропаганду здорового образ жизни -

Спасём жизнь вместе!

Здоровый образ жизни необходим для обеспечения высокого уровня жизни.

Многие люди не соблюдают правила здорового образа жизни, а это пагубно влияет на здоровье человека. А ведь для этого не требуется особых усилий и знаний.

Только когда взрослый человек будет придерживаться здорового образа жизни, он будет являться примером для собственных детей и воспитанников. Придерживаясь нескольких основных правил, со временем здоровый образ жизни придёт в привычку, а это - путь к успеху и долгой жизни.

