

ПАМЯТКА

Профилактика вредных привычек

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться, и может случиться с каждым. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый».

Как же предотвратить надвигающуюся беду? Как отреагировать на то, что сын (дочь) стали употреблять алкоголь или наркотики?

- Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь, как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что знание - сила. Если ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.

- Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких.

- Говорите с подростками обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

- Предоставьте подростку возможность высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте его, терпеливо все разъясните.

- Интересуйтесь друзьями своего ребёнка, как они проводят свободное время

- Стоит предварительно согласовать позицию обоих родителей по отношению к ребёнку и его поведению. Ваши разногласия не придадут силы и уверенности ни вам, ни вашим словам или действиям. К тому же ваш сын (дочь) может использовать их, чтобы манипулировать вами.

- Разговаривайте с подростком по-дружески. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета – **в вашей искренней заинтересованности** его здоровьем и жизнью.

- Не надо думать, что попить пивка в компании друзей или покурить травку - это почти безобидно. Потому что большинство алкоголиков и наркоманов начинают именно так. Ведь со временем организм начинает запрашивать все большие дозы. И вследствие привыкания человек переходит к сильнодействующим средствам.

- Самое главное - это ваше воспитание, поддержка и любовь.

Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, – самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.