

➤ Научите ребенка говорить: «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

➤ Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

➤ Дружите с его друзьями.

➤ Проводите вместе время.

➤ Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их.

Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

➤ Подавайте пример.

➤ Помните, что ваш ребенок уникален.

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.

Берегите себя и своих детей!

Наши контакты:

305044 г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20

тел. (факс) (4712)24-24-80

электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

Памятка для родителей по профилактике употребления психоактивных веществ



2022 год

Уважаемые родители!

Последние годы для России употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу для здоровья подрастающего поколения.

По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%).

Основные проблемы:

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или личные проблемы.
4. Установить дружеские отношения со сверстниками.
5. Сенсация, возможность привлечь внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

В возрасте младшего школьника родителям ещё не поздно предпринять меры по ранней профилактике употребления наркотиков вашими детьми в будущем!

Задумайтесь:

– ухоженный, накормленный, одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку *до его* настроения, переживания, интересов *никому нет дела*;

– мы боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что не даем им жить. **Мы нарушаем их права**, данные им от рождения, а потом удивляемся их несамостоятельности;

– **ограничиваемый в своей активности ребенок** не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление наркотиков вашим ребенком:

- Лучший путь - это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
- Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
- Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.