

Памятка для родителей по профилактике наркомании среди детей и подростков

Уважаемые родители!

Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.

1. Общайтесь друг с другом. Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку или просто совместный просмотр телевизионных передач.

5. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

6. Подавайте пример. Алкоголь, табак используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Семья должна быть местом, где ребёнок чувствует себя защищённым и понятым. Создание доверительных отношений с детьми, регулярные обсуждения их проблем и интересов, а также предоставление эмоциональной поддержки могут стать важными инструментами в предотвращении наркомании. Родителям также следует быть образцом для подражания, демонстрируя здоровый и активный образ жизни.

Занятие детей конструктивными видами деятельности – мощный инструмент профилактики.

Участие в спортивных секциях, художественных кружках, волонтерских проектах и других активностях помогает детям развивать различные интересы и находить удовлетворение в жизни

Покажите ребенку, что вы его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда.

Телефоны горячих линий

Управления наркоконтроля РТ - (843) 273-43-45;

Республиканский наркодиспансер Минздрава РТ - (843) 272-35-43.

Телефоны доверия для родителей:

Единый общероссийский детский телефон доверия (круглосуточно) 8-800-200-01-22;

Телефон доверия психологической службы – 277-00-00, 277-41-80;