

## **Памятка для родителей**

### **«Скажем НЕТ наркотикам!!!»**

Дети узнают о наркотиках гораздо раньше, чем многие могут себе представить. И будет лучше, если они узнают об этой проблеме от близких людей и, прежде всего, от родителей.

Почему подростки начинают потреблять наркотики? Если спросите самих детей и подростков, они ответят, что употребляют наркотики, чтобы:

- произвести впечатление на окружающих;
- доказать принадлежность к группе друзей;
- чтобы испытать чувство риска;
- испробовать что-то новое /запретный плод/;
- чтобы казаться взрослее;
- для забавы и от скуки;
- чтобы избежать давления взрослых;

Многие причины взрослым могут показаться неправдоподобными несущественными или устаревшими, но это так. Когда вы молоды, для вас завтра не существует...

Чьи дети (какого социального слоя, степени обеспеченности и т.д.) вовлекаются в употребление наркотиков чаще всего? Ответ покажется парадоксальным: все дети одинаково подвластны пагубной страсти, и этому ученые пока не находят объяснения.

Есть много способов влиять на своего ребенка. Не все эти способы легко применимы на практике, но все они помогут:

- будьте внимательны к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы послушать - своих детей, пусть они чувствуют ваше внимание;
- не настаивайте на своей точке зрения, а вдруг она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс;
- как можно больше общайтесь со своим ребенком, рассказывайте ему о себе, ведь вы тоже были подростком и тоже сталкивались с теми или иными проблемами: непониманием друзей, неприятностями в школе, неудачной любовью;
- расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсудить свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;
- помните, что проблема обсужденная - это проблема наполовину решенная;
- попытайтесь взглянуть на мир глазами своего ребенка;
- ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам безразличен;
- подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой, держите их в поле зрения.

Помните, что *ваш ребенок уникален*. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет, достичь успехов в жизни, поможет выработать самоуважение. Что не говорить, чего избегать?

- не будьте агрессивными;
- не читайте моралей;
- не представляйтесь идеальным святым, не делающим ошибок;
- не запугивайте и не угрожайте;

Будьте тверды и последовательны. Если вы последовательны, то ребенок не скажет вам "Это несправедливо".