Памятка родителям по профилактике наркомании

1. Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.
2. Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников. Будьте внимательны к нему — он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.
3. Научите ребенка говорить слово «нет», отказываясь от того, что является опасным, неприемлемым.
4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение. С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его занятиям.
5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения.
6. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его «вчерашнего» с его «сегодняшним». Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.
7. Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.
8. Дайте возможность ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.
9. Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на факторах, имеющих большое значение в подростковой среде.
10. Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.
11. Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов. Крепкая семья, доверительные отношения с ребёнком, семейные традиции и ценности, ведение здорового образа жизни – самая эффективная профилактика детской наркомании.