

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА для родителей

От чего зависит, станет ли Ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом? Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают все, не следя за ним специально, отпускают подростка в компанию, не допрашивая тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожалуется сам...

- **Разговаривайте друг с другом:** если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.
- **Умейте выслушать** – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
- **Рассказывайте им о себе.** Пусть ваши дети знают, что Вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- **Будьте рядом:** важно, чтобы дети понимали, что дверь к Вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с Вами.
- **Будьте тверды и последовательны:** не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, что от Вас ожидать.
- **Старайтесь все делать вместе,** планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- **Общайтесь с его друзьями:** если подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.
- **Помните,** что ребенок нуждается в Вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.
- **Показывайте пример.** Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызывать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни – пример для Ваших детей.
- **Не запугивайте,** они могут перестать Вам верить.

Никто из нас не хочет видеть своего ребенка наркоманом. Все мы надеемся, что нас минует чаша сия. Тем не менее, помните, что чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедою.