# Уважаемые родители!

Материал подготовлен педагогом-психологом МБУ «Центр ППМС «Ресурс» Аношкиной Е.В.



Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей.

Но, к сожалению, подростковый возраст, это возраст, когда увеличивается риск употребления психоактивных веществ (ПАВ).

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

# НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ <u>ПРЕДОТВРАТИТЬ</u> <u>ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ</u> ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

# 1. Общайтесь друг с другом

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, не споря с ним.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

#### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что вы осознаете, насколько ему сложно. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

## 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

## 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают <u>огромное влияние на поступки</u> вашего ребенка. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга <u>друзей своего ребенка.</u> Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

## 6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя <u>значимым</u>, особенным и нужным. 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.

# 7. Подавайте пример

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