

Как уберечь ребенка от наркотиков?

1. Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни. Объясните детям, что в жизни есть много радостей, не приносящих вред здоровью.
2. Убеждайте детей в преимуществах здорового образа жизни. Помогите наполнить им каждый день интересными делами, встречами.
3. Выберите время и место поговорить с ребенком о проблеме наркотиков и последствиях их применения. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам наркотиков.
4. Показывайте и говорите детям, что Вы их любите. Ребенок должен постоянно чувствовать себя необходимой частью семьи.
5. Учитесь слушать ребенка. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь найти вместе с ним выход из этой проблемы.
6. Давайте советы, но не давите советами. Совет может быть эффективен только в случае его востребованности.
7. Лекарства, алкоголь, табак держите дома в минимальных количествах.
8. Подумайте о своем примере. Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и т.д.
9. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятность, что он сможет сказать «нет» в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослым или быть таким, как все.
10. Помогите Вашему ребенку поставить реальную цель в жизни.