



Рекомендации для родителей:

«Создание дома свободного от наркотиков».

Как уберечь ребенка от возможной беды? К сожалению, универсальных рецептов не существует. Противоядия от наркотиков в природе нет. Но, как при любой болезни, есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать заболевания. Правда, круг этот очень широк и всеобъемлющ. И суть его заключается (**как ни банально это звучит!**) в здоровом образе жизни семьи. Все просто и вместе с тем невероятно сложно...

Психологи говорят, что когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия:

1. Он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения.
2. Ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе.
3. Он должен иметь полезное увлечение.

Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи,

интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, ваше внутреннее «я» далеких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда было силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: **запретный плод сладок.**

Зависимости возникают у человека по нескольким причинам:

- как замещение, чего-то необходимого (желание пожевать, чего-нибудь вкусенького, если на душе тяжело);
- как реализация генетически заложенных склонностей (детям алкоголиков нужно быть очень осторожными со спиртным);
- как желание испытать новые удовольствия («кайф» от наркотиков);
- как стремление быть «таким, как все» (желание быть наравне со сверстниками, не казаться «маменькиным сынком» и т.д.)

Чересчур заботливые мамы тоже часто формируют у своих детей разного рода зависимости как следствие неуверенности в собственных силах, в полной неспособности жить самостоятельно. Такой ребенок очень легко попадает под влияние любого, кто кажется ему сильнее и значительнее других. Такими людьми очень часто бывают всякого рода «авторитеты». Родители должны быть внимательными и добрыми друзьями своим детям. Возможно, для этого Вам придется реже смотреть телевизор, пореже болтать на кухне, за чашечкой кофе, а просто спросить своего ребенка, о чем он думает, чего боится, что ему снилось сегодня ночью?

Вы не можете очистить мир от наркомании, но вполне можно сделать свой дом зоной, свободной от этой чумы.

Несколько простых правил помогут вам в этом.

1. Проповедуйте то, во что Вы верите. Открыто говорите о том, во что Вы верите, и что Вам не нравится. Важно, чтобы, Ваши слова не расходились с делом.
2. Установите в доме чёткие, обоснованные и разумные правила. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не позволит им в дальнейшем считать наказания несправедливыми.
3. Алкоголь, табак следует держать дома в минимальных количествах и, желательно, в недоступных для детей местах.
4. Не разрешайте никому в доме держать запрещённые наркотики.
5. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Каждый день ребёнка должен быть наполнен смыслом.

6. Привлекайте других родителей для совместной борьбы с наркотиками.
7. Создайте вместе с другими родителями единый блок, щит на пути наркотиков.
8. Помогайте в организации безалкогольных вечеров, дискотек.
9. Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни. Пусть Вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей.
10. Верьте своим ощущениям и подозрениям. Если Вам вдруг показалось, что дети употребляют наркотики, действуйте.

Когда ребёнок выходит из дома, родители должны:

- знать, куда он пошёл;
- назначить время возвращения домой и требовать отчёта при опоздании;
- не спать, когда ребёнок вернулся домой ночью;
- быть в контакте с родителями, к чьим детям ходит ребёнок.

Когда в доме проводится вечеринка, родители должны:

- обсудить с детьми количество приглашённых гостей и предполагаемые занятия;
- обеспечить приглашённых детей едой и развлечениями;
- быть с гостями детей гостеприимными, но ненавязчивыми;
- объявить детям, что они ответственны за порядок в доме во время вечеринки.