

Вам готовы помочь  
психологи и специалисты  
по социальной работе  
нашего Центра.

Конфиденциальность  
гарантируется!



МАУ ГОРОДА ТОМСКА  
"ЦЕНТР  
ПРОФИЛАКТИКИ И  
СОЦИАЛЬНОЙ  
АДАПТАЦИИ "СЕМЬЯ"

г. Томск, ул. Куйбышева, 1.  
8(3822) 720209  
ул. Говорова, 76/1,  
8(3822) 624400

# КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

рекомендации родителям



**МАУ Города Томска  
"Центр профилактики и социальной  
адаптации "Семья"**

## НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

### 1. **Общайтесь друг с другом.**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

### 2. **Выслушивайте друг друга.**

Умение слушать – основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо.

### 3. **Ставьте себя на его место.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.

### 4. **Проводите время вместе.**

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

## Причины употребления:

– любопытство;

– желание быть похожим на «крутого» авторитетного друга, пример родителей и пр.;

– желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей;  
– безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты .

### 5. **Дружите с его друзьями.**

Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка.

### 6. **Помните, что Ваш ребенок уникален.**

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. **Показывайте пример.**

Родительское пристрастие к алкоголю и запрет на него для детей дает повод обвинить Вас в "двойной морали". Станьте положительным примером для ребенка и он будет перенимать Ваши положительные качества!

