

## Консультация для родителей «Предупреждение потребления лекарственных препаратов несовершеннолетними без назначения врача»

Как бы мы ни ограждали ребенка от разного рода опасностей, но однажды может случиться такое, что могут подойти к вашему ребенку и предложить попробовать наркотическое или психотропное вещество. Они могут аргументировать это тем, что оно безвредно, но от этого испытать кайф, эйфорию, «У нас в компании все употребляют это», «Попробуй - и забудешь обо всех проблемах» или «Докажи, что ты уже взрослый».

К такой встрече ребенка надо готовить заранее. *Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком:*

### 1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его искать это общение и понимание на стороне.

### 2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок слушал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно понимать мировоззрение ребенка, чем именно он занят.

### 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, что вы сами проходили через подобные испытания и можно подсказать несколько вариантов, как справлялись в такие моменты. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### 3. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач, совместная готовка различных блюд. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от потребления психоактивных веществ. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления. 5. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует наркотические или психотропные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей

и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом, либо творчеством. Тем самым вы поможете не только своему ребенку, но и вызовете доверие его друзей.

#### 6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. 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 запрещенных средств.

#### 7. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".