

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ».**

### ***Общайтесь друг с другом.***

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с родителями заставляет детей 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.

### ***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.

### ***Ставьте себя на его место.***

Детям часто кажется, что их проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ребёнку сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы он чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### ***Проводите время вместе.***

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход на прогулку, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя, наркотиков и иных видов зависимостей. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### ***Научите ребенка говорить «нет».***

Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников.

***Предоставьте ребенку знания о наркотиках и алкоголе***, не избегая разговора о возможных положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

### ***Обратитесь к специалисту.***

Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью самостоятельно, и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту: лучше начать с психолога или психотерапевта. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами помочь и поддержать ребенка.