

Памятка «Как уберечь ребенка от вредных привычек» (советы родителям):

- Совет 1.** Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.
- Совет 2.** Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.
- Совет 3.** Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.
- Совет 4.** Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.
- Совет 5.** Укрепляете в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравните его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.
- Совет 6.** Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.
- Совет 7.** Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым — поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.
- Совет 8.** Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин — яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков

1. Не паникуйте. Даже если вы заподозрили ребёнка в употреблении. И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой.

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ! ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ** в решении этой проблемы!

Вы можете обратиться:

- **ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ: 8 — 800 — 2000 — 122**

- Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Уссурийский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» специализированное отделение социальной адаптации несовершеннолетних, осуществлявших незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ.

Адрес: г. Уссурийск, ул. Березовая, 2.

Телефон: 8(4234) 345068; 8(4234) 344954;

сайт www.usrcn.vl.socinfo.ru