

# ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## БЕГОМ ОТ НАРКОТИКОВ

(памятка для родителей)

Чтобы не впустить наркотики в свой дом:

- Постоянно общайтесь с ребенком. Если вы будете общаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут значительно улучшиться.

- Будьте готовы поговорить с ребенком всегда, когда ему это необходимо! Пусть для него станет очевидным тот факт, что его любят, ценят, уважают и поддержат в любую минуту.

- Проводите время вместе. Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Это может быть поход на стадион или в кино, просто прогулка, совместный просмотр телевизора, чаепитие. Интересуйтесь интересами вашего ребенка.

- Общайтесь с его друзьями. Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.

- Подавайте пример своими поступками, а не нравоучительными лекциями.

- Любите ребенка таким, какой он есть – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений.

- Ограничивайте «свободу» временными рамками.

- Объясните ребенку опасность даже однократного употребления наркотиков. В беседах с ребенком связывайте наркоманию с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного укола. Это будет способствовать формированию защитного рефлекса у детей.

- Доверие и любовь важнее всего. Старайтесь неустанно, любыми словами и действиями доносить до своего ребенка: «Я люблю тебя независимо ни от чего».

Знайте! Существует около 50 причин, по которым подросток начинает приём наркотиков и есть только несколько, которые могут остановить ребёнка от приёма наркотиков:

- Страх.

- Положительный пример родителей, отношения в семье.

- Положительный пример кумира.

- Цель в жизни, планы и увлечения не совместимые с наркотиками.

Если вам необходима помощь, обращайтесь в кабинет профилактики наркомании Приморского краевого наркологического диспансера.

Адрес: Владивосток, ул. Нерченская 42. тел.2-42-84-79