

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение  
«Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии  
и общественного здоровья»

# Говорим с ребёнком о наркотиках



## Какие дети подвержены употреблению наркотиков?

**Самый простой ответ - ВСЕ.**

Не всегда можно найти объяснение, почему ребёнок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что ещё до этого вы можете повлиять на его решение вообще никогда не употреблять наркотики.

## Как вы можете помочь ребёнку?

Существуют различные пути, влияющие на отношение детей к наркотикам. Не все они легко воплощаются, но все дают реальный результат.

### Общайтесь друг с другом

Отсутствие общения с вами заставляет ребёнка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом.

### Выслушивайте друг друга

Умение слушать означает:

- ✓ быть внимательным к ребёнку;
- ✓ выслушивать его точку зрения;
- ✓ не настаивать, чтобы ребёнок принимал ваши представления о чём-либо.



### Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что осознаёте, насколько ему сложно.

### Расскажите ему о своём опыте

О том, что и перед вами в своё время стояли проблемы выбора и принятия определённого решения.

## ***Будьте рядом***

Уделяйте больше внимания ребёнку. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам интересно то, что с ним происходит.

## ***Проводите время вместе***

Это необязательно должно быть нечто особенное. Ребёнку важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечение, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.



## ***Дружите с его друзьями***

Очень часто ребёнок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой они оказывают негативное влияние на поступки вашего ребёнка. Приглашайте их к себе домой, найдите место, где ваш ребёнок и его друзья могли бы встречаться. Так вы можете отслеживать, чем они заняты.

## ***Помните, что ваш ребенок уникален***



Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда вы радуетесь достижениям ребёнка, повышается уровень его самооценки, а это заставляет заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Поверьте, в каждом есть положительные качества, которыми можно гордиться.

# ***Запомните!***

***Есть несколько положений, которых следует избегать при воспитании ребёнка:***

- ✓ не унижайте;
- ✓ не читайте нотаций;
- ✓ не пытайтесь запугать страшными историями - это не помогает.

Объясните ребёнку, насколько важно иметь своё собственное мнение, уметь отстаивать свою точку зрения, если понадобится, сказать «нет» не только наркотикам, а всему, с чем он не согласен.

