|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Причины приводящие детей  и подростков к употреблению алкоголя (энергетических напитков), наркотиков и табака:**   * Желание не отстать от компании. * Стремление отключится от неприятностей. * Любопытство. * Жестокое обращение с ребёнком в семье. * Несостоятельность в учебе. * Эмоциональное отвержение со стороны матери. * Постоянные конфликты с родителями. * Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей. * Пример родителей, имеющих вредные привычки. * Общение с людьми, регулярно курящими, употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, * Отсутствие устойчивости к давлению сверстников. * Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.). * Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.   и т.д. | **Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?**  **1. Общение.**  Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.  ***Но кто они и что посоветуют ребенку?***  **2. Внимание.**  Умение слушать означает:  - быть внимательным к ребенку;  - выслушивать его точку зрения;  - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;   Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»  **3. Способность поставить себя на место ребенка.**  Ребёнку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. 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.  **4. Организация досуга.**  Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. | **5. Знание круга общения.**  Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. 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.  **6. Помните, что ваш ребенок уникален.**  Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.  **7**. **Любовь** – без родительской любви ребёнок не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.  **8. Родительский пример**. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".  Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".  ***Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!*** |
| **Как уберечь детей от наркотиков**  Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.  Как же уберечь наших детей от этого зла?  Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.  Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.  Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.  Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.  Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. | Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.  Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, или других людей на улице, предлагающих наркотики.  Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.  Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе. | **Мы - за**  **здоровый образ**  **жизни** |