|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |