

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

От чего зависит, начнет ли Ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

**Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, скорее всего, не станет пробовать наркотики.**

Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

В общении с ребенком есть **ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА**, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

**Разговаривайте друг с другом:** если общение отсутствует, Вы отдаляетесь друг от друга.

**Умейте выслушать** внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.

**Рассказывайте им о себе.** Пусть Ваши дети знают, что Вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.

**Будьте тверды и последовательны:** не выставляйте условия, которых не можете выполнить. Ребенок должен знать чего от Вас ожидать.

**Будьте рядом:** важно, чтобы дети понимали, что дверь к Вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с Вами.

**Старайтесь все делать вместе,** планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

**Общайтесь с его друзьями:** подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.

**Показывайте пример.** Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление – привычка, хотя может вызвать проблемы. Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни, - пример для Ваших детей.

**Помните,** что ребенок нуждается в Вашей поддержке, помогите ему поверить в свои силы.

**Не запугивайте: ребенок может перестать Вам верить!**

**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ СЧАСТЬЯ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ!**

**ГБУЗ «Наркологический диспансер»**

**министерства здравоохранения Краснодарского края**

**Диспансерно-поликлиническое отделение № 2**

г. Краснодар, ул. Евдокии Бершанской, д. 17



**8 (861) 266-34-90, 8 (861) 266-74-60**

Единый консультативный телефон: **8 (861) 245-45-02**

[www.narco23.ru](http://www.narco23.ru)