Наркотики и дети.

Два этих слова, само сочетание которых кажется противоестественным,

сегодня все чаще ставятся рядом.

Наркотики становятся привычными среди молодежи, плащ чёрного дурмана может накрыть любого ребёнка – большого или маленького,

мальчика или девочку.

Поэтому следует формировать антинаркотический «иммунитет»

с юного возраста.

## НАРКОТИЗМ – это все формы одурманивания (курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических средств).

Началу знакомств с наркотиками

всегда предшествует

употребление алкоголя и курение.

Наркотическая зависимость

возникает очень быстро.

Предупреждение наркотизма должно быть тесно связано с воспитанием у детей общей культуры здоровья.

**Профилактические меры, способствующие отказаться от потребления табака,**

**алкоголя и наркотиков:**

***Общайтесь друг с другом***

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям за помощью и советом. Станьте инициатором откровенного и открытого общения со своим ребенком.

***Выслушивайте друг друга***

Умение слушать означает быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

***Ставьте себя на его место***

Ребенку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что вы осознаете, насколько ему сложно. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал и знал, что всегда может к вам обратиться за помощью и советом, и для вас всегда важно то, что с ним происходит.

***Проводите время вместе***

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг – вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием, ходить в кино, на рыбалку, за грибами. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

***Дружите с его друзьями***

Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к школе и т.д.

Постарайтесь принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, например, привлечь к занятиям спортом, творчеством.

***Помните, ваш ребенок уникален***

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогите своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Радуясь достижениям ребенка, вы повышаете уровень его самооценки.

***Подавайте пример***

Для ребенка очень важно видеть, что есть люди, на которых можно и нужно равняться. Яркий пример таких людей - родители. Покажите ребенку, что вы не употребляете алкоголь, табак.