

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Совет 1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

Совет 2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

Совет 3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает нужным.

Совет 4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.

Совет 5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним,

поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Совет 6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.

Совет 7. Дайте ребенку почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.

Совет 8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь, никотин, психотропные вещества – яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Совет 9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников употребляющими алкоголь или курящими.

Совет 10. Не употребляйте алкогольные напитки, не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.

Эти телефоны могут пригодиться:

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курортного района Санкт-Петербурга т. 434-21-10

Наркологическое отделение СПб ГУЗ «Городская больница № 40 Курортного района» т. 437-30-88



Внутригородское
муниципальное образование Санкт-Петербурга
поселок Комарово

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Отпечатано в типографии «А-Принт»
Заказ 11/2021. тираж 100 экз.

Что нужно рассказать и чему научить ребенка, для того чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркотизации должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста.

Культура здоровья один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации.



О том, что одурманивающие вещества опасны для здоровья, знает практически любой человек. Но мало кого это знание удерживает от опыта их потребления. С помощью алкоголя, никотина, а то и наркотиков человек пытается решить свои проблемы, тем более что «расплата» - в виде различных функциональных нарушений – наступает не сразу, а спустя какое-то время.

Вот почему так важно воспитывать у ребенка приоритеты здоровья – уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Второй важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы помочь ребенку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании

своеобразного иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-либо значение и привлекательность для ребенка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счет собственных усилий.

Поэтому родителям нужно учиться создавать условия для реализации потребности ребенка в новом, неизвестном (удовлетворение любопытства), потребности в общении и признании сверстников, а также потребности в удовольствии от собственных усилий.

Таким образом, семейная профилактика в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

