**Памятка родителям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что делать родителям,**  **чтобы уберечь детей от зависимостей?** | **Почему нужно**  **поступать именно так?** |
| Содействуйте укреплению чувства самоценности у своего ребенка. | Дети и подростки, низко оценивающие себя, в первую очередь становятся жертвами наркомании. |
| Создайте в своей семье атмосферу доверия и безопасности для самоценности ребенка. | Без доверия к близким, матери, отцу.. вряд ли ребенок обратится к ним в кризисной ситуации. |
| Вырабатывайте ясные и справедливые правила в совместной жизни, будьте последовательны в договоренностях. | Противоречивые несправедливые требования родителей часто ведут к болезненным кризисам у детей и подталкивают их к поискам «обезболивания». |
| Хвалите и конструктивно критикуйте- это дает значительно больше, чем наказание или постоянные придирки. | Наказания, несправедливые обвинения, упреки, оскорбления все это отталкивает от вас ребенка, направляет его на поиск поддержки и небезопасной компании. |
| Поддерживайте инициативу и самостоятельность вашего ребенка. | Если вы заберете всю ответственность у ребенка, он никогда не будет сам чувствовать ответственность за свою жизнь и свое здоровье. |
| Поощряйте разнообразие контактов и интересов у ребенка ( друзья, спортивная секция, общественные молодежные организации, хобби). | Пустая, скучная, одинокая жизнь ОПАСНА, она вынуждает детей и подростков убегать в мир наркотических грез. |
| Участвуйте в мире ребенка, в его интересах, хобби, заботах, проблемах, компаниях. | Отвергая интересы к проблемам своей дочери, своего сына, оставаясь равнодушным к ним, вы лишаетесь их доверия. |