**Как уберечь своего ребёнка от наркотиков**

**1.Живите яркой, наполненной, здоровой жизнью.**

Мы воспитываем детей не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Если для вас здоровье является ценностью, если вы знаете, что такое «мышечная радость» от занятий спортом, то вы сможете научить этому своего ребёнка. Дети, привыкшие получать удовольствия от физической активности, общения с природой, дружбы. Не ищут искусственных удовольствий от химических веществ.

**2.Будьте вместе со своим ребёнком.**

Старайтесь проводить с ним больше времени: вместе рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью. Это позволит достичь духовной и эмоциональной близости с ребёнком, завоевать его доверие и уважение. Ребёнок, имеющий позитивное увлечение, чувствующий себя дома комфортно, не склонен интересоваться алкоголем и наркотиками.

**3. Будьте бдительны. Осознайте всю важность проблемы и неизбежность своего участия в ней.**

Идёт необъявленная война наркомафии против наших детей. Если у вас сейчас всё благополучно, не думайте, что вас это не коснётся. В настоящее время практически любой подросток может приобщиться к наркотикам. 16% учащейся молодёжи в Беларуси (т.е. почти каждый шестой) уже пробовал различные наркотики. Если вы не предпримете сейчас ничего, чтобы уберечь своего ребёнка, то он может стать лёгкой «добычей» для наркоторговцев.

**4. Не опоздайте. Вовремя расскажите своему сыну или дочке об опасности наркопотребления.**

Научите детей твёрдо и решительно отказываться от предложения попробовать наркотики. Эксперименты с психоактивными веществами начинаются уже с 3-4 класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу «самого крутого и модного кайфа». Не оставьте вашего ребёнка безоружным!»

**5. Любите своего ребёнка и принимайте его таким, какой он есть.**

Безусловная родительская любовь и принятие, теплота семейных взаимоотношений, их стабильность, уверенность в том, что родители выслушивают, поймут и помогут,- всё это способствует развитию устойчивой адекватной самооценки у детей, помогает успешно регулировать свои эмоции, конструктивно разрешать конфликты, эффективно общаться. Согласно научным исследованиям употреблению наркотиков наиболее подвержены подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку. Поэтому почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не ребёнка, а его поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.

**6. Не боритесь в одиночку. Объединяйтесь с теми, кто заинтересован в решении этой проблемы**

Наркомания – социальная болезнь. По темпам распространения и количеству больных можно говорить о пандемии наркомании. Кроме того, наркобизнес – один из самых прибыльных видов бизнеса. Громадная всемирная сеть хорошо организованных людей получает бешеные деньги, распространяя эту страшную болезнь. Бороться с этим в одиночку – бессмысленно. Необходима хорошо скоординированная работа милиции, наркологов, родителей, представителей спортивных, общественных, молодёжных организаций, церкви. Найдите своё место в этом строю!

**7. Лучшая защита – это нападение.**

Лучшее средство уберечь вашего ребёнка от наркотиков – совместное участие в профилактической работе. Выставки, КВНы, конкурсы, спектакли, концерты, различного рода акции позволят не только получить необходимую информацию, на и закрепить её, выработать активную жизненную позицию и стиль поведения, отвергающий употребление психоактивных веществ.