

Советы родителям

- **Общаться с ребёнком.** Важно быть инициатором откровенного, открытого общения. Отсутствие общения заставляет ребёнка обращаться к другим людям, которые могут дать ему вредные советы.
- **Выслушивать ребёнка.** Нужно быть внимательным к нему, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка.
- **Ставить себя на место ребёнка.** Нужно показать, что родитель осознаёт, насколько ребёнку сложно. Можно рассказать похожие истории из своего детства или знакомых.
- **Проводить время вместе.** Важно устраивать с ребёнком совместный досуг или совместную деятельность. Для ребёнка важны интересы, которые будут действенным средством защиты от ПАВ.
- **Дружить с друзьями ребёнка.** Часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Важно знать, с кем общается ребёнок, и постараться принять участие в организации досуга его друзей.
- **Подавать пример.** Важно, чтобы родитель сам не употреблял ПАВ, так как на ребёнка сильно влияет личный пример родителя.
- **Не допускать самолечения.** Нужно сопротивляться, если ребёнок захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.
- **Обратиться к специалисту.** Если есть подозрения, что ребёнок систематически употребляет ПАВ, нужно обратиться к психиатру-наркологу.

