Рекомендації для батьків:

як захистити дитину від наркотичних засобів, психотропних речовин

Щоб захистити дитину від небезпеки батькам важливо бути уважними та залученими до її життя. Батьківське розуміння, підтримка і турбота можуть стати надійним бар'єром на шляху до згубної залежності. Що можуть зробити батьки для захисту своєї дитини?

✅1. Створюйте умови для самоствердження та самовираження Підтримуйте таланти та інтереси дитини, заохочуйте її до творчості, спорту, громадської активності. Коли дитина має корисні захоплення, він менш схильний до шкідливих експериментів.

✅2. Розширюйте коло позитивних інтересів. Допоможіть дитині знайти цікаві заняття – відвідувати гуртки, спортивні секції, волонтерські проєкти. Заповнений цікавими та важливими справами час знижує ризик потрапити у погану компанію.

✅3. Будьте поруч і спілкуйтеся щодня. Спілкуйтеся відверто та регулярно. Діліться своїми думками і почуттями, цікавтеся переживаннями дитини. Важливо розділяти з ним його радощі й тривоги, бути уважними до емоційних змін і підтримувати у складні моменти.

✅4. Слухайте і розумійте. Прагніть бути «на одній хвилі» зі своєю дитиною – уловлюйте перепади в настрої, будьте відкритими до діалогу, не засуджуйте, а намагайтеся зрозуміти її почуття та переживання.

✅5. Захищайте від негативного впливу. Слідкуйте за тим, з ким спілкується ваша дитина. Пояснюйте, як негативне оточення може зруйнувати життя. Навчіть її протистояти тиску з боку друзів та відмовлятися від небезпечних пропозицій.

✅6. Наводьте переконливі приклади. Пояснюйте, що вживання наркотичних засобів, психотропних речовин – це шлях до руйнування здоров'я, втрати волі та деградації. Наголошуйте, що сильна людина цінує своє життя і не піддається згубним впливам.

✅7. Заохочуйте здоровий спосіб життя. Залучайте дитину до фізичної активності, спорту та цікавих занять. Здорове тіло та позитивна зайнятість сприяють впевненості в собі і знижують ризик піддатися шкідливим звичкам.

✅8. Будьте опорою та прикладом. Ваша підтримка – це фундамент емоційної безпеки. Покажіть своїм прикладом, що життя без наркотиків – це шлях до успіху, самоповаги та щастя. Головне завдання батьків Бути надійною опорою для дитини, показати їй, що простягнувши руку до наркотичних засобів, психотропних речовин, вона може власноруч зламати своє життя. Дайте дитині зрозуміти, що його вибір сьогодні визначає його майбутнє. «Дитина, яка відчуває підтримку батьків, – захищена від найбільших небезпек світу».