

## Зависимости

### Наркомания

Уважаемые родители, как бы мы с вами ни оградяли ребенка, но однажды это вполне может произойти. Вашему ребенку могут предложить наркотик. Аргументация будет обоснованная: «это безвредно», «все пробуют», «один раз можно» и т. д. К такой встрече ребенка нужно готовить заранее.

**Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями:**

- **разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе. Расскажите как губительно для жизни и здоровья употребление запрещенных веществ;**
- **давайте советы, но не давите советами;**
- **ведите разговор в доброжелательной, а не назидательной форме;**
- **поддерживайте в ребенке самоуважение, помогайте самореализации.**

*Существует статистика: примерно 37 раз в сутки родители обращаются к ребенку в повелительном тоне, 42 — в увещательном, 50 — в обвинительном. Подумайте, вы бы выдержали такое отношение к себе? Дети таких родителей имеют значительные шансы стать невротиками и психопатами. Любому подростку нужен отдых от приказаний, распоряжений, порицаний. Ему просто необходимо время от времени распоряжаться собой полностью. Если он не получит такого «расслабления» в семье, будьте уверены — получит в другом месте.*

— **общайтесь друг с другом. Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку?**

— **выслушивайте друг друга. Умение слушать — основа эффективного общения;**

— **в разговоре не перебивайте ребенка, не спорьте с ним, покажите, что вы уважаете его точку зрения;**

— **ваш тон не должен быть насмешливым, или снисходительным;**

— **очень важно знать где находится ребенок и чем занимается;**

— **чаще проводите время с ребенком, постарайтесь понять и разделить его интересы;**

— **дружите с его друзьями. Очень часто подросток впервые пробует наркотик в компании друзей. Для него очень важно групповое единение со сверстниками, «за компанию» он может наделать много глупостей.**

— **подавайте пример. Вы можете бесконечно рассказывать ребенку каким он должен быть. Не трудитесь. Он в любом случае будет похож на вас. Воспитывают не слова, а поступки и образ жизни родителей.**

## **АНТИ — ПРАВИЛА , то есть то, чего делать никогда нельзя:**

- не питайте иллюзий по поводу того, что ваш ребенок никогда, ни при каких обстоятельствах не попробует алкоголь, или наркотик;
- не стройте в семье отношений так, что ребенок в них «центр вселенной». Он будет пытаться достичь такого же положения в среде сверстников, а это, как правило, мало вероятно;
- не решайте за ребенка все проблемы. Это сделает его инфантильным, подверженным влиянию более сильного человека. Не защищайте ребенка, если он не прав. Дайте ему возможность самому отвечать за собственные поступки;
- никогда не отодвигайте интересы других членов семьи на задний план;
- не спешите исполнять каждое желание ребенка. Он должен твердо знать — желаемое нужно заслужить;
- не освобождайте его от домашних обязанностей.

Если у вас появились вопросы по проблеме подростковой наркомании, или взаимоотношениям с ребенком можете обратиться за консультацией на **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 7 (495 ) 621 43 91; или на ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ НОМЕР: 8 800 345 67 89.**

## **Интернет**

Современные дети значительно отличаются от детей не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь дети стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам «Опять на улицу собрался?!» сменились не меньшими по эмоциям «Опять в Интернете сидишь?!». К сожалению, это реалии времени, с которыми необходимо считаться. Интернет все больше вторгается в нашу жизнь. И дети начинают с ним знакомство порой в очень раннем возрасте.

Виртуальное пространство – увлекательный мир, его возможности безграничны. Но Сеть таит в себе много опасностей, неискушенное чадо может быть очень легко обмануто, его доверие несложно завоевать посредством Интернета даже при помощи обычной переписки. Этим, как правило, и пользуются киберпреступники. Чтобы обезопасить юного пользователя от возможных бед, надо провести подробный инструктаж перед тем, как он начнет осваивать киберпространство.

**Первое.** Расскажите ребенку, что представляет собой Интернет-пространство, чем полезен Интернет, что можно там найти интересного и что негативного можно встретить. Лучше представить виртуальную сеть как помощника в поиске информации или как средство образования, а не как возможность для развлечений и удовольствий, чтобы ребенок не просиживал все свободное время в сети, а правильно распределял его по необходимости.

**Второе.** Договоритесь с ребенком, сколько времени он будет проводить в сети. Для каждого возраста должно быть свое время – чем старше ребенок, тем больше он может находиться в сети, но определенные рамки все равно должны сохраняться. Десятилетнему ребенку достаточно и 30 минут. Можно создать список домашних правил пользования Интернетом, где будет указан перечень сайтов, которые можно посещать, информация о защите личных данных, этика поведения в сети и прочее.

**Третье.** Предупредите свое чадо о том, что в сети он может столкнуться с запрещенной информацией и злоумышленниками. Речь идет о насилии, наркотиках, порнографии, страницах с националистической или откровенно фашистской идеологией. Ведь все это доступно в Интернете без ограничений. Часто случается так, что просмотр подобной информации даже не зависит от ребенка – на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера. При столкновении с негативным контентом ребенок обязательно должен рассказать об этом родителям.

**Четвертое.** Приучите детей к конфиденциальности. Если на сайте необходимо, чтобы ребенок ввел имя, помогите ему придумать псевдоним, не раскрывающий никакой личной информации. Расскажите детям о том, что нельзя сообщать какую-либо информацию о своей семье – делиться проблемами, рассказывать о членах семьи, о материальном состоянии, сообщать адрес.

**Пятое.** Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни. Часто педофилы регистрируются на детских сайтах, вступают в переписку с ребенком, общаются длительное время – все это для определенной цели – завоевать доверие ребенка и добиться встречи с ним. Каковы могут быть последствия встречи, догадаться несложно. Приучите детей рассказывать о встречах в реальной жизни. Если ребенок хочет встретиться с другом, он обязательно должен сообщить об этом взрослым.

**Шестое.** Расскажите о мошенничествах в сети – розыгрышах, лотереях, тестах, чтобы ребенок никогда, без ведома взрослых, не отправлял смс, чтобы узнать какую-либо информацию из Интернета.

**Седьмое.** Объясните детям, что никогда не следует отвечать на мгновенные сообщения или письма по электронной почте, поступившие от незнакомцев. Если ребенка что-то пугает, настораживает или кто-то угрожает в переписке, в письме, он обязательно должен сообщить об этом взрослым.

Ознакомьте ваше чадо с этими простыми правилами, и он будет иметь представление о том, с чем может столкнуться в Интернете, и будет знать, как вести себя в этом случае. Если ребенок будет вам доверять и рассказывать все, что впечатлило его в сети, с кем он познакомился, вы сможете избежать очень серьезных бед, таких как похищение ребенка посредством сети и сексуальная эксплуатация детей. Но не переборщите – не надо запугивать ребенка Интернетом, говорить, что это очень опасная и страшная штука, но ей надо уметь пользоваться. Ребенок должен усвоить мысль, что Интернет – это друг, и если правильно с ним «дружить», можно извлечь из этого очень много пользы. А правильно «дружить» с ним научить может только взрослый. Так что все карты вам в руки.