

# Як вберегти підлітка від алкоголю та наркотиків?

На це запитання відповідає головний лікар клініки “Ангелія”, психіатр та нарколог Юрій Бондаренко.

Щоб уберегти підлітка від алкоголю, наркотиків, потрібно розуміти його психологію. Для підлітка більш за все важливі: ДОВІРА, ДРУЗІ та ПРИКЛАД ДОРΟΣЛОГО ! Це так звані ПДД – приклад, довіра, друзі; запам`ятайте це раз і назавжди!

## **БУДЬТЕ ПРИКЛАДОМ!**

**Будьте прикладом** для Вашої дитини. Якщо Ви курите, і кажете людині: «Не кури», це не працює. Дитина не робить так, як не можна – вона буде робити так, як робите Ви, тому що Ви приклад! Вам потрібно кинути курити. Відповідно Вам слід перестати брехати, Вам потрібно підтримувати друге – довірчі відносини!

*“Дитина підліток цінує в друзях дві якості: ніколи не зрадить та завжди допоможе!” Юрій Бондаренко.*

## **БУДУЙТЕ ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ З ДИТИНОЮ**

### **Що таке довіра?**

Довіра – це, коли людина до Вас може прийти и розповісти все. Розповісти все Вам про себе, і про те, що з нею відбулося за день. Це не будується за один день. І Вам потрібно розповісти, що у Вас відбувається в душі – підліток це оцінить! Навчіться будувати ці мости, зберігайте їх будь якою ціною!

## **ПОПІКЛУЙТЕСЯ ПРО ДОСТОЙНЕ ОТОЧЕННЯ ВАШОГО ПІДЛІТКА**

**А третє – це друзі.** Друзі – це нормально у підлітків! Те, що вони дружать та спілкуються з однолітками – це чудово! Ось, коли вони не мають друзів – це проблема. Тому єдине, що Ви

можете – це допомогти їм обрати добрих, порядних друзів, нормально адекватно оточення. Ви маєте знати, як звать друзів Ваших дітей, маєте знати, хто їх батьки, чим вони займаються. Адже оточення формує дитину. Святий апостол Павло сам написав: «Не дайте себе звести, товариство лихе псує добрі звичаї (1 до Коринтян 15:33)». Це означає що – Ваша троянда, буде пахнути чим? Тому будь ласка, сформуєте Вашій троянді оточуючий квітник із друзів – а Ви в праві це робити! Не всі прислів'я вірні і прислів'я «Друзів не обирають» не вірне – обирають! Оберіть Вашим дітям достойне оточення.

Моліться про це – Бог дасть вам мудрості. Якщо Ви бачите, що друзі якісь не дуже адекватні, сумнівні, запросіть їх до себе додому. Ви побачите, як вони спілкуються разом. Ви побачите чи є у них проблема із алкоголем чи наркотиками, чи знаходиться дитина у зоні ризику. І дитина сама побачить наскільки друзі адекватні і Ви можете їм порадити.

*“Оточення формує дитину. Святий апостол Павло сам написав: «Не дайте себе звести, товариство лихе псує добрі звичаї”. (1 до Коринтян 15:33)”*

**Важливий останній момент.** Дитина підліток цінує в друзях дві якості: ніколи не зрадить та завжди допоможе! Поясніть підлітку, що, коли йому пропонують наркотик – це зрада! Якщо йому пропонують алкоголь – це зрада! Адже таким чином йому пропонують отруту та смерть! Якщо навіть це друг – друг не може зрадити. А, коли друг пропонує таке – він зраджує. Поясніть своїй дитині це. І не факт, що такий «друг», який пропонує наркотик чи алкоголь допоможе потім, тому що він покине у важкий момент! Поясніть це своїй дитині. А батьки своїх дітей не кидають і Ви не кидайте своїх дітей! Любите їх і говоріть їм мінімум десять разів на день «Я тебе люблю». І будьте здорові!!!

**Дивіться більше подробиць у відео головного лікаря клініки “Ангелія”, психіатра та нарколога Юрія Бондаренко.**