

Okres dorastania przynosi zwykle trudne problemy dla samych nastolatków, ich rodziców jak i całego otoczenia. Rola rodziców w tym okresie jest szczególnie trudna, ale mądre i wyważone działania wychowawcze będą najlepszą profilaktyką w przypadku zagrożenia używania „dopalaczy”, sięgania po alkohol czy narkotyki.

Właściwe postępowanie rodziców może ochronić dziecko przed niepożądanymi zachowaniami.

- **Okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka** - mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą. Że zależy ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego;
- **Dobre porozumiewanie się z dzieckiem** - rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy - o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu;
- **Zdrowa dyscyplina** - postaw jasne granice - wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.:
- **Wspieranie dziecka** - doceniaj wysiłki w osiąganiu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność - podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach

Materiały zaczerpnięto ze strony internetowej www.dpoalaczeinfo.pl - zapraszam rodziców do zapoznania się z pozostałymi informacjami zawartymi na w/w stronie.