



## Советы для родителей

### Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

**Учитесь видеть глазами ребенка.** Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

**Умейте слушать.** Поймите чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

**Говорите о себе,** чтобы ребенку было легче говорить о себе. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

**Предоставьте ребенку знания о наркотиках.** Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

**Научите ребенка говорить «НЕТ».** Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Учите ребенка как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

### Что делать если возникли подозрения?

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит что он наркоман.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не таким опасным, как наркотик.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

