**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 ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

1. **Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.**
2. **Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.**
3. **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**
4. **Не** **запрещайте** **безапелляционно.** **Задавайте** **вопросы. Выражайте свое мнение.**
5. **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.**
6. **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку**.
7. **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

Бледность кожи

Расширенные или суженные зрачки Покрасневшие или мутные глаза Замедленная речь

Плохая координация движений

Следы от уколов

Свернутые в трубочку бумажки

Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки Нарастающее безразличие

Уходы из дома и прогулы в школе Ухудшение памяти

Невозможность сосредоточиться

Частая и резкая смена настроения

Нарастающая скрытность и лживость Неряшливость

**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима**

**консультация врача-нарколога.**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

1. Не отрицайте Ваши подозрения.

2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.

4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.

5. Если ребенок не вопрос, не откровенны сами, переживаниях и помощь.

склонен обсуждать с Вами этот настаивайте. Будьте

говорите о Ваших опасениях. Предложите

6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

7. 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.