**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.**

 **Учитесь видеть мир 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.**

 **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 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.**

**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.     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 склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

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.