

6 Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте **спокойствие** и очень подробно обсудите проблему.

7 Расскажите детям об **ответственности**, в том числе уголовной, которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.



8 Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом. **Станьте другом для своего ребенка!**

9 Если же вы считаете, что ребенок не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ, вы всегда можете обратиться за анонимной (**бесплатной**) консультацией к специалисту, который в доступной форме сможет донести до вашего ребенка достоверную информацию.

* Все эти советы также применимы к проблеме с **алкоголем** среди подростков.



Контакты:
По вопросам консультации,
в том числе анонимной, обращайтесь:
**КОГБУЗ «Кировский областной
наркологический диспансер»**
(г. Киров, Студенческий проезд, 7);

**Вы можете задать свой вопрос и получить
онлайн-консультацию на нашем сайте:
[https://kirov-ond.ru/;](https://kirov-ond.ru/)**

**телефон горячей линии по вопросам
оказания наркологической помощи:
(8332) 45-53-70 (КРУГЛОСУТОЧНО);
запись на прием (8332) 53-00-97 (дети и подростки)
в рабочее время.**

**Наркомания – это далеко не вредная привычка,
а хроническое прогрессирующее заболевание.
И как любую болезнь, наркоманию
легче предотвратить! Своевременно
обращайтесь за помощью к специалистам!**

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ?



Как уберечь ребенка от наркотиков?

В любой семье родители рано или поздно начинают задумываться о том, как уберечь ребенка от возможных бед, в том числе от употребления наркотиков.

Интерес к наркотикам может появиться у ребенка, когда он видит пример употребления психоактивных веществ близкими людьми (родители, родственники, друзья).

РЕБЕНКА ОТ ПАГУБНОГО ПРИСТРАСТИЯ МОГУТ УДЕРЖАТЬ ТРИ УСЛОВИЯ:

1 РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВИДЕТЬ РЯДОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ;



2 РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НРАВИТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ И БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ;

3 РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПОЛЕЗНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ.



ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО НАДЕЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ВАМ НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ И УДЕРЖАТЬ ЕГО ОТ ОПАСНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ:

1 чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;

2 поощряйте его инициативу, цените его мнение;

3 относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;

4 помогайте ребенку организовать досуг так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);

5 интересуйтесь делами ваших детей, их увлечениями, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;

6 любите своего ребенка не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами: это и есть безусловная любовь;

7 воспитывайте его самостоятельным, ответственным человеком, который способен предвидеть последствия своих поступков и нести за них ответственность; не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам.

Как обсудить с детьми тему наркотиков?

Давайте разберемся!

1 Для разговора о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, прошел сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите детей, что они думают о наркотиках. Но говорить следует без описания свойств наркотиков, без конкретных названий.

2 Не читайте наставлений, а расскажите детям о своей позиции по отношению к наркотикам. Дайте им точную информацию. Не скрывайте от подростков ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь их запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным – «запретный плод сладок».

3 Обсуждайте здоровую альтернативу наркотикам: **спорт, хобби, книги, путешествия**. Поддерживайте здоровые увлечения ваших детей, чаще организовывайте совместный семейный досуг (совместные занятия спортом, путешествия и т.п.).

4 Вы должны **быть для них примером**, так что не ждите, что они воспримут вас всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или выпиваете каждый вечер.

5 Поговорите с ними о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как этому противостоять.

