**Памятка для родителей**

**«Как уберечь детей от алкоголя и наркотиков»**

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 подрастающим 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.

• Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. 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?**

• Не отрицайте ваши подозрения.

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

• Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

• Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

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

• 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.

**Куда можно обратиться за помощью:**

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер» расположено в Тракторозаводском районе города Волгограда по ул. Дегтярева, 8, тел. 8442 29-28-21.

**Куда необходимо сообщить. Телефоны доверия:**

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Волгоградской области – 39-41-00;

Главное управление Министерства внутренних дел России по Волгоградской области - 30-44-44.