**Как же уберечь наших детей от этого зла?**

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 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.