

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 ПРИСТРАСТΙΑ 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**.

