**ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ!** ****

            Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды.    К сожалению, это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

**ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

**Дети растут, и вместе с ними растут вопросы, которые они задают Вам и всему миру взрослых:**

* Что такое наркотики?
* Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
* Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
* И почему не употребляют?
* И как нам сделать правильный выбор?

***Если дети не получаем от Вас ответа, который помог бы ним разобраться в этом вопросе, то они начинают исследовать эту реальность сами.***

**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.

**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.**