

КУДА ОБРАТИТЬСЯ
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ваша цель – использовать вопросы и ВНИМАТЕЛЬНО слушать ОТВЕТЫ!**

8 (4872)49-02-00 Ночной телефон доверия 18.00 – 06.00

 8 (4872)49-03-02 Ночной телефон доверия 18.00 – 06.00

8(4872)73-08-19 Телефон доверия – психотерапевт кризисного центра Тула, Осташова, 18,

Областной психоневрологический диспансер. Круглосуточно 8(4872)47-59-09

8 (4872)-31-22-33 8 (4872)-31-28-69 Центр «Помощь», г. Тула, Буденного-50а Психологическая помощь детям (3-18 лет) и их родителям по вопросам воспитания, развития, детско-родительским отношениям, для клиентов из ТО – бесплатно

Алексин 8(48753) 2-60-09 ГУСОН ТО «Социально реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района» Горячая линия Последняя пятница месяца, 8.00 – 17.00

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

**Это должен знать каждый родитель:**

**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.**



ПАМЯТКА
Для родителей





***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.**

**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.**

**Старайтесь поддержать его начинания! Хвалите за выбранное хобби или увлечение!**

 **Проводите больше времени вместе при действии: отдыхе, путешествии, покупке продуктов, уборке дома.**

*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.