**Памятка для родителей "Как уберечь детей от 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.

• 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.

• 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:*
ГБУЗ "Калтанская психиатрическая больница", наркологический диспансер (регистратура). Вокзальная ул., 2  тел.,  **8-384-723-47-23.**

  *Куда необходимо сообщить. Телефоны доверия:*

Управление по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Кемеровской области тел., **8-3842-71-88-18 8-3842-35-45-02**

[ГУ МВД России по Кемеровской области](https://kaltan.spravker.ru/otdelenija-milicii/gu-mvd-rossii-po-kemerovskoi-oblasti.htm), поросп. Мира, 19, Калтан

тел., **8-384-723-22-45**

Всероссийский телефон доверия. Психологическая помощь для детей, подростков и их родителей тел., **8-800-2000-122**

 Школьная служба доверия. Психологическая помощь для детей, подростков и их родителей тел., **8-913-072-30-66**