***Нужно ли обсуждать с ребёнком тему алкоголя и наркотиков?***

Да, нужно. Вопрос в том, когда и как это сказать. Многие родители неохотно обсуждают эту тему со своим ребёнком. Одни считают, что их детям это не грозит, другие откладывают разговор, потому что не знают, как об этом говорить, не вызывая у ребёнка нездоровый интерес к обсуждаемому вопросу.

О чём необходимо помнить

Возраст для начала разговора на эту тему должны выбрать сами родители (может быть по совету психолога). Некоторые психологи считают, что этот разговор должен состояться до подросткового кризисного периода. Многие подростки, проходящие курс лечения, говорят, что они, употребляли алкоголь и наркотики, по крайней мере, от 3-х месяцев до двух лет, прежде чем их родители узнали об этом.

Не бойтесь признать, что у вас нет ответов на эти вопросы. Главное – это то, что ваш ребёнок знает, что вы серьёзно относитесь к этой проблеме и что вместе с ним вы можете найти недостающие ответы и способы противостояния давлению со стороны потребителей или распространителей наркотиков.

Объясните ребёнку, что запрет на алкоголь и наркотики – это правило без исключений, которое действует всегда и везде: у себя дома, в доме приятеля и вообще в любом месте, где бы ребёнок ни находился. Важно помнить, что просто запрет не даст результата. Ребёнку нужно объяснить – почему нельзя. Например: «Вредно для здоровья»; «Вероятность потери контроля над ситуацией».

Факторы защиты от наркотиков:

- крепкая связь с родителями (семьёй);

- родители уделяют внимание поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и дают им ясные представления о поведении внутри и вне семьи;

-родители знают друзей, с которыми общается их ребёнок;

- им небезразлично, как и где ребёнок проводит своё свободное время;

- воспитание в ребёнке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;

- воспитание в ребёнке чувства достоинства и самоуважения;

- развитое умение праздновать, играть, веселиться без алкоголя и наркотиков;

- сформированные ценности здорового образа жизни;

- интерес к учёбе, хобби, духовному росту;

- успех в школьных мероприятиях;

- уважение к общественным нормам, законам, авторитетам;

- крепкая связь ребёнка с социальными институтами – семьёй, школой, церковью.

Задача нас, взрослых людей, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребёнка стало как можно больше.

Что делать, если ваши подозрения относительно наркотиков подтвердились?

Поговорите с ребёнком (спокойно и конструктивно).

Соберите информацию о проблеме.

Проконсультируйтесь у психолога, компетентного в данной проблеме.

Пройдите семейную консультацию у психолога, или нарколога.

Узнайте о наркологической службе города (адрес, телефон, расписание работы).

Созвонитесь и запишитесь на приём.

Вместе с врачом и психологом необходимо чётко определить этапы преодоления зависимости. На консультации постарайтесь задать все интересующие вас вопросы и получить на них ответы «даже если это ответ – «не знаю».