

Краснодар против наркотиков

Уважаемые родители!

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
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.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- 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.
- 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.

Куда можно обратиться:

- Центр профилактики наркомании среди несовершеннолетних ул. Бершанской, 17, тел. **266-34-90**;
- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения администрации Краснодарского края на ул. Октябрьская, 39, тел. **268-23-02**.

Куда необходимо сообщить:

(телефоны доверия)

- Региональное Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – **214-54-48**;
- Управление внутренних дел города Краснодара - **267-14-70**.