

4) Вы должны быть для них примером, так что не ждите, что они воспримут вас всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или выпиваете каждый вечер.

5) Поговорите с ними о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как этому противостоять.

Чаще всего дети соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть изгоем в своем круге общения или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, которых они считают авторитетными, чтобы их самих уважали и не считали трусами. Многие соглашаются даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания и интереса попробовать наркотик. Именно поэтому нужно научить ребенка твердо отказываться от наркотиков. Сказать «нет» - это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые, состоявшиеся люди. Важно вместе с ребенком отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно. Объясните ребенку, что, отказываясь, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть ваш ребенок старается остаться хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Ребенку нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым - просто помогите ему это осознать. Он должен понимать, что если интересы его круга общения заключаются в употреблении наркотиков, то необходимо сменить круг общения на другой, не ведущий к саморазрушению. Это сложно, поэтому ребенку будет нужна ваша поддержка. Одному ему не справиться.

6) Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

7) Расскажите детям об ответственности (в том числе уголовной), которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.

8) Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом. Станьте другом для своего ребенка!

9) Если же вы считаете, что ребенок не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ – вы всегда можете обратиться за анонимной (бесплатной) консультацией к специалисту, который в доступной форме сможет донести до вашего ребенка достоверную информацию.

\* Все эти советы также применимы к проблеме с алкоголем среди подростков.

#### Контакты:

- По вопросам консультации, в том числе анонимно обращайтесь:

КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» (Киров, Студенческий проезд, 7)

- Вы можете задать свой вопрос и получить онлайн-консультацию на нашем сайте: <https://kirov-ond.ru/>
- Телефон горячей линии по вопросам оказания наркологической помощи: (8332) 45-53-70 (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО).
- Запись на прием (8332) 53-00-97 в рабочее время.
- КОГБУЗ «Свечинская ЦРБ», записаться на прием можно через Госуслуги, Регистратуру (т-н: 8 (83358) 2-20-50) или обратиться в кабине врача-психиатра-нарколога порядке живой очереди.