Телефон доверия. Листовка - обращение к родителям

**ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ**

  Ежегодная, почти традиционная эпидемия гриппа сопровождается массовым интересом к средствам его профилактики и лечения, а эпидемия, о которой говорят специалисты " эпидемия наркомании - не вызывает у родителей даже десятой доли должного внимания. А ведь наркомания подобна инфекционному заболеванию, только в роли вируса выступает информация, провоцирующая интерес к наркотикам, а источник инфекции - те, кто употребляет наркотические вещества, и те кто заинтересован в их распространении. Опасность заразиться есть у каждого, если отсутствует иммунитет.

   По оценке специалистов в Свердловской области не менее 20 тысяч молодых людей живут с этой бедой. И инфекция продолжает распространяться. Странно то, что в такой обстановке родители по прежнему остаются в неведении: ребенок может употреблять наркотики, а родители и не подозревают об этом. И упускают время ...

   Родители стараются, по возможности, не думать о том, что с их ребенком может случиться что-то плохое.   Это психологическая защита: говорят, что, предчувствуя дурное, можно накликать беду. Родители не имеют права не знать того, что знают сегодня их дети. Взрослым положено знать и понимать больше, они должны быть способны вовремя прийти на помощь ребенку, предупредить его об опасности.

**КТО? КАК? ПОЧЕМУ?**

Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, во дворе, в подростковом клубе на дискотеке. Вы не в силах исключить возможность этого, и всегда должны быть готовы к такому развитию событий.

Почему это происходит? Почему они решают попробовать наркотик?

\* возможно, это выражение внутреннего протеста;

\* может, это знак принадлежности к определенной группе;

\* это риск, а потому интересно;

\* это приносит приятные ощущения;

\* так принято на любой вечеринке;

\* это помогает чувствовать себя взрослым;

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА**

   От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

   Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

   В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают все, не следя за ним специально, отпускают подростка в компанию, не допрашивая о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожалуется сам ...

***Разговаривайте друг с другом:***

**если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.**

***Умейте выслушать -***

**внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.**

***Рассказывайте им о себе:***

**Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходить в себя.**

***Будьте рядом:***

**важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.**

***Будьте тверды и последовательны:***

**не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.**

***Старайтесь все делать вместе,***

***планировать общие интересные дела:***

**нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.**

***Общайтесь с его друзьями:***

**подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.**

***Помните,***

**что ребенок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.**

***Показывайте пример.***

**Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни - пример для ваших детей.**

***Не запугивайте,***

**они могут перестать вам верить.**

Никто из нас не хочет видеть своего ребенка наркоманом.

Все мы надеемся,

что эта проблема минет нас.

Но все же будьте начеку.

 Помните, что чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.