**Уберечь детей от зла в новом обличии**

**(психотропные вещества, курительные смеси)?**

— Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

— Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

— 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 решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь решения проблемы с ним вместе.

Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

Научите своего ребенка сказать твёрдое «Нет!»

Медики и психологи предлагают следующие варианты отказа от «заманчивого» предложения попробовать наркотики:

— Смена темы. «Хочешь испытать кайф?» — «А ты слышал, что на следующей неделе...».

— Давление на собеседника. «Если ты не трус, тогда бы согласился попробовать!» — «А если бы ты не был трусом, тогда не шептал бы так, предлагая мне свой товар».

— Незаитересованность. Если тебя останавливают подозрительные личности и предлагают наркотики — просто пройди мимо.

— Избегай ситуаций и мест, где могут оказать давление и предложить наркотики.

— Помощь друга. Если приходится ходить в подобные места, идти лучше с друзьями, которые не употребляют наркотики и при необходимости могут так же смело дать отпор.

— Вежливый отказ. «Хочешь попробовать?» — «Нет, спасибо».

— Объяснение причины. «Почему ты не хочешь?» — «Сейчас не могу, проблемы со здоровьем».

Запомните, отказаться от наркотиков можно один-единственный раз — первый! Только если человек по-настоящему хочет сказать «нет», он сможет избежать всех уловок, которые применяют торговцы и дилеры.

Помните: Роль семьи нельзя преувеличить. В большей степени от родителей зависит психическое и физическое здоровье ребенка. Не бывает трудных, невыносимых, плохих детей, есть взрослые, родители, у которых не хватает времени, сил и душевного тепла. У нас хорошее новое поколение! У них другие песни, прически, стили в одежде. Нам не всегда понятны их цели, приемлемы их поступки, одобряемы их решения. Но это наши любимые дети! И именно они несут в будущую взрослую жизнь те нравственные ценности и жизненные устои, которые мы в них воспитаем.

Нужна помощь? Звоните!

* УЗ «Могилевский областной наркологический диспансер»

горячая линия:

8 (0222) 28-65-01

* Могилевское городское отделение республиканского общественного объединения «Матери против наркотиков»

+375 297 41-29-19

+375 222 27-70-16

* Телефон экстренной психологической помощи областного диспансера (круглосуточный)

8 (0222) 47-31-61

* Линия общения для детей, подростков и их родителей ГУДО «Многопрофильный центр по работе с детьми и молодежью „Юность“ г. Могилева»

8 (0222) 31-20-22

* Республиканская горячая информационная линия по вопросам лечения наркомании

8-801-100-18-18