

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ**  
**НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ**

1. Соберите как можно больше сведений о возможных последствиях злоупотребления алкоголем и употреблении наркотиков.
2. Займите твёрдую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите эту мысль до них регулярно.
3. Подкрепите своё твёрдое решение «нет наркотикам и алкоголю» чётким и последовательным набором правил и норм поведения; добивайтесь и проявляйте решимость добиться их соблюдения.
4. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у ваших детей.
5. Если вы подозреваете, что ваш ребёнок выпивает, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучите ситуацию. Внимательно наблюдайте за вашим ребёнком (отмечайте факты неадекватного поведения ребёнка).
6. Прежде, чем начать серьёзный разговор с вашим ребёнком, составьте перечень причин, почему вы это делаете (почему это для вас важно).
7. Вызовите вашего ребёнка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков, или когда он трезв. вам следует быть спокойным, контролировать свои действия, речь.
8. Во время разговора с ребёнком, говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и постарайтесь выразить свои чувства в спокойной манере. Подчеркните, что вы не приемлите не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя (наркотиков).
9. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка; выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь... Я не выпиваю... У меня нет проблем с алкоголем... Тебе на меня наплевать...». Будьте готовы, что ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Помните, что введение ограничений, в конце концов, убедит ребёнка в том, что он вам не безразличен.
10. Если вы установили, что ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя и наркотиков, не колеблясь, применяйте положенные санкции. Подчеркните, что действия ваши продиктованы любовью и тревогой за него, и вы поступаете так в его же интересах.
11. Если в разговоре принимают участие оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе и своих требованиях. Будьте за одно. Не позволяйте своему ребёнку играть на ваших разногласиях.
12. Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять алкоголь, обратитесь за помощью к специалистам: В наркологический реабилитационный центр №5 - ул. Садовая, 87; т. 710-85-34; 710-85-39  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ (по проблемам, связанным с алкогольной и наркозависимостью) 714-42-10 (круглосуточно);  
**В наркологический кабинет Московского района - ул. Кузнецовская, 44; т.388-35-88**
13. В случаях повторяющихся выпивок предложите вашему ребёнку заключить контракт в отношении поведения. Если ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
14. Ополчайтесь только против неправильного поведения вашего ребёнка, не ополчайтесь на его личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему (к ней).
15. Не поступаясь жёсткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Ребёнок может вас «наказать молчанием», но ваша задача показать, что ваша «дверь» всегда открыта для него.
16. Позаботьтесь и о себе – обратитесь за поддержкой к специалистам, работающим с созависимыми (к психологам, психотерапевтам, в психологических центрах, в общественную организацию «Азария» - матери против наркотиков и т.п.)