

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ

1. **Займите** твёрдую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите эту мысль регулярно.
2. **Подкрепите** своё твёрдое решение «нет наркотикам и алкоголю» чётким и последовательным набором норм и правил поведения, и проявляйте решимость добиться их соблюдения.
3. **Изучите** признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые. Не позволяйте ребёнку обмануть себя. Будьте в меру доверчивы.
4. Если вы подозреваете, что ваш ребёнок выпивает, не **притворяйтесь**, что всё в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребёнком.
5. Прежде, чем начать серьёзный разговор с вашим ребёнком, **составьте перечень причин**, почему вы это делаете.
6. **Вызовите** вашего ребёнка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков или когда он трезв, и если вы спокойны и контролируете себя.
7. Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, **используйте конкретные примеры и выразите свои чувства** в спокойной и ровной манере. Подчеркните, вы не приемлите не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя.
8. **Будьте готовы встретить сопротивление.** Будьте готовы к тому, что ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь 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. Но помните, что введение ограничений, в конце концов, убедит ребёнка в том, что он вам не безразличен.
9. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы **вы были едины и последовательны** в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
10. Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает пить, **разработайте план обращения за профессиональной помощью.**
11. В случаях повторяющихся выпивок **предложите заключить с вашим ребёнком контракт по поведению.** Если ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
12. **Выразите вашу безусловную любовь к нему или к ней.**
13. **Помните! Двери в отношения открываются на себя.**
14. **Надёжный ключ к решению проблемы - это ваше терпение.**