

## **Рекомендации родителям «Как вести себя, если стало известно, что Ваш ребенок употребляет алкоголь или наркотики»**

Во-первых, следует еще раз убедиться в обоснованности собственных предположений, понаблюдав за поведением ребенка. Если опасения подтверждаются необходимо спокойно поговорить с подростком и объяснить, что именно в его поведении вас настораживает. Важно, чтобы ребенок понимал, что его хотят не наказать, а помочь!

Во-вторых, следует установить, сколько раз он употреблял наркотик (алкоголь); в каком количестве; его ощущения; почему употреблял и с кем именно. Причины могут быть самые разные: от простого интереса и давления со стороны компании до наличия внутренних переживаний.

Если подросток утверждает, что «его заставили», то родителям следует обсудить с ним вопрос о личной ответственности за собственные поступки, подчеркнув, что никто не имеет право заставить другого сделать то, что ему не нравится. При этом родители должны предложить ребенку возможные варианты отказа в случае повторного давления, а не ограничиваться фразой: «В следующий раз просто откажись и все!»

В том случае если подростку нечем заняться, и в его жизни нет ярких событий, то родителям стоит серьезно подумать над тем, чтобы найти ему интересное и полезное занятие или форму досуга.

Необходимо объяснить подростку, какие последствия могут его ожидать, если употребление наркотиков или алкоголя будет продолжаться. Можно привести пример из жизни популярных музыкантов, актеров. Можно попросить написать его сценарий фильма о своей будущей жизни и возможные варианты развития событий, когда в нее вмешаются алкоголь, или наркотики. Задача подобных форм - убедить ребенка в невыгодности употребления наркотиков (алкоголя). Для того чтобы убедиться, что единственная проба так и осталась единственной, родителям следует договориться о конкретных правилах поведения - например, сообщать о том, куда ребенок идет, в каком часу ему нужно быть дома и что необходимо сделать. Важно чтобы подросток совместно с родителями участвовал в выработке подобных правил.

Будет вполне уместно, если родители проконсультируются по стратегии своего поведения в конкретных ситуациях с психологом. Рекомендации со стороны помогут родителям посмотреть на проблему со стороны и найти эффективные способы ее решения.