**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.**

 Как уберечь детей и что делать, если возникли подозрения, что ребёнок употребляет алкоголь или наркотики.

 Сегодня алкоголь и наркотики часто становятся частью молодёжной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Изолировать их от этой реальности, просто запретив гулять в неположенных местах, посещать дискотеки, дружить с теми, кто вам не нравится, употреблять наркотики, алкоголь, невозможно.

Как уберечь детей от этого зла?

- Учитесь видеть мир своими глазами, чаще вспоминайте о том, как вы были детьми.
- Учитесь слушать. Чаще выслушивайте своего ребёнка, не отталкивайте его, общайтесь с ним.
- Говорите о себе, чтобы и ребёнку было проще говорить о себе.
- Присматривайтесь к друзьям своего ребёнка, проявляйте к ним интерес.
- Разделяйте проблемы ребёнка и оказывайте ему помощь.
- Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается  решить их самостоятельно, помогите ему.
- Предоставьте ребёнку все необходимые сведения об алкоголе, наркотиках (как отрицательные, так и положительные моменты). Помогите ребёнку сделать правильный выбор между кратким  мигом удовольствия и необратимыми последствиями для здоровья и жизни.
- Научите ребёнка говорить «нет», чтобы ему легче было противостоять давлению сверстников.