

Поговорим!

Как уберечь детей от наркотиков

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

В штате Вашингтон чуть ли не **1 из 10** десятиклассников регулярно употребляет спиртное или марихуану.

Вероятность расстройств, связанных с алкоголем, как минимум в **5 раз выше** у начавших пить до 15 лет.

95% подростков в штате Вашингтон, которым рассказали в семье о вреде алкоголя, **не пьют**.

БУДЬТЕ БЛИЖЕ

На жизнь вашего подростка больше всего влияете вы. Объясните, что употреблять марихуану, спиртное, другие наркотики не следует.



Находите удобные случаи.



Говорите спокойно и уверенно.



Не поучайте.

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ

Дайте дочери или сыну понять, что вам глубоко безразличны они сами и их безопасность. Установите четкие правила по части наркотиков и алкоголя и последствия нарушения.

НАБЛЮДАЙТЕ

Важно знать, чем занимается ваш подросток на досуге, и не пропускать признаки употребления алкоголя или наркотиков.

Обращайте внимание, если изменились:



Настроение



Гигиена



Внешний вид



Здоровье

Если вы думаете, что ребенок употребляет наркотики, — действуйте!

- Продумайте разговор.
- Выберите безопасное открытое место.
- Подчеркните, что подросток делает правильно.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

Подросток слушает, даже когда не подает вида. Обсуждайте и думайте вместе, как избежать алкоголя и наркотиков.

Рольевые игры: как сказать «нет».

Осознание давления со стороны сверстников и способов его преодоления.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Washington Recovery Help Line

Круглосуточная анонимная служба поддержки по расстройствам психики и последствиям употребления наркотиков.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

Ресурс для родителей: как сделать действенной беседу с подростком об отказе от алкоголя и наркотиков.

StartTalkingNow.org