**Уважаемые родители!**

**Чтобы ваш ребёнок был физически и психически здоровым, счастливым, успешным и не столкнулся с проблемой употребления наркотиков, обратите внимание на следующие рекомендации.**

1. **Будьте в контакте со своим ребёнком. Как можно чаще разговаривайте с ним, каждый день уделяйте ему внимание, интересуйтесь как прошел у него день.**
2. **Будьте в курсе того, с кем общается ваш ребёнок, поддерживайте контакты с родителями его друзей.**
3. **Помогите своему ребёнку найти его хобби, займите его, отведите его в спортивную секцию/школу искусств.**
4. **Учите ребёнка говорить «нет». Он должен знать, что это нормально отказывать и не чувствовать при этом стыд или вину.**

**5.     Проговаривайте с ребёнком возможные экстремальные ситуации в его жизни и алгоритм действий при них.**

**6.     Договоритесь с супругом/супругой занимать одинаковую позицию в отношении воспитания вашего ребёнка. У него не должно складываться двойных стандартов в отношении своих поступков.**

**7.     Не забывайте, что являетесь самым первым и главным примером для своего ребёнка. Ведите здоровый образ жизни.**

**8.     Не скупитесь на похвалу своего ребёнка, там, где это нужно. Он должен чувствовать вашу поддержку.**

**9.     Гармоничные отношения между всеми членами семьи-залог доверительной семейной атмосферы.**

**10.                       Помните, что ваш ребёнок уникален, говорите ему о своих чувствах, напоминайте почаще как вы его любите.**

**Куда обратиться за помощью?**

**Областная клиническая наркологическая больница, 305001, г. Курск, ул. Дружининская, д. 2, подростковый кабинет**

**Телефоны: 54-72-91;**

**54-72-87**