**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять наркотики и иные психоактивные вещества (далее ПАВ).

**Причины:**

**-**любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

-желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;

-желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим» Это может быть и способом привлечения внимания;

-безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Несколько правил оградить вашего ребенка от потребления ПАВ:

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

\*быть внимательным к ребенку;

\*выслушивать его точку зрения;

\*уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Будьте внимательны к тому, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…» или «Что ты об этом думаешь?»

**3.Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4.Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. Это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещевательном, 50 – в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т.е. нужна своя доля свободы. Без нее – задохнется дух.

**7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ.**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

-бледность или покраснение кожи;

-расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

-несвязная, замедленная или ускоренная речь;

-потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

-хронический кашель;

-плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

-резкие скачки артериального давления;

-расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

-беспричинное возбуждение, вялость;

-нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

-уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

-трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

-бессонница или сонливость;

-болезненная реакция на критику, частная и резкая смена настроения;

-избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

-снижение успеваемости в школе;

-постоянные просьбы дать денег;

-частое вранье, изворотливость,

-уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

-неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

-следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

-бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

-закопченные ложки, фольга;

-капсулы, пузырьки, жестяные банки;

-пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;

-папиросы в пачках из-под сигарет.

Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики? Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

-все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

-все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

-все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики и иные ПАВ, нужно, не теряя времени, обратиться к наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы вели себя, ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. НЕ считайте, что сын или дочь стали употреблять наркотики и иные ПАВ только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам!

Спасем наших детей!!!