**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

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

**ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПАВ:**

* любопытство
* давление группы, отсутствие навыка отказа
* попытка решить семейные и личные проблемы
* установить дружеские отношения со сверстниками
* сенсация, возможность привлечь внимание
* скука, неумение правильно и интересно организовать свободное время

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ПОДРОСТКАМИ:**

* Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ними поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

* 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.
* Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.
* Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.
* 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. Можно рассказать какие-то похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. 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!

* Проводите время вместе

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно 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 употребления ПАВ.

* 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 очень 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 очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

* 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».

Несовершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей!

**ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ.**

* Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
* Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
* Изменение аппетита поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого «слона».
* Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
* Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
* Исчезновение денег и вещей из дома.
* Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
* Незнакомый странный запах, который порой исходит от ребенка.
* Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИК?**

Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков:

Расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;

Что под разрушительным воздействием наркотика он быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;

Что наркоман не сможет иметь здоровых детей;

Объясните, что состояние, в котором он находится? – это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.

**Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу.**