***Памятка для родителей.***

***Уважаемые родители!***

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять НС и ПВ. Данные мониторинга и социологических опросов свидетельствуют, что основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11 – 14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов и медикаментов.

Причины употребления наркотиков:

а) любопытство;

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

в) желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей;

г) неблагополучная обстановка в семье, отсутствие одного или обоих родителей, алкоголизм родителей, низкий образовательный уровень;

д) отсутствие внимания со стороны родственников;

е) основное времяпрепровождение детей и подростков в условиях влияния улицы, что приводит безнадзорных детей к «группе риска», а отсутствие жизненного опыта, достаточных знаний, осознание собственной невостребованности, «ненужности» только усиливает опасность вовлечения несовершеннолетних в немедицинское потребление наркотиков.

При соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления наркотиков.

***Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление***

***наркотиков Вашим ребенком:***

***1. 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 ним поговорить. ***Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку*?** Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

1. ***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 споря с ним. 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 нежелательных 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 их не употребляет. Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. 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 думаешь?».

***3. Оказывайте поддержку***

«Мне нравится, что ты делаешь, я люблю тебя и хочу помочь», - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, чтобы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно говорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него будет больше возможности обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. Важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, т.е. привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, особенно, если они из неблагополучных семей.

Помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. 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 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 психоактивных веществ. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

***5. Помните, что Ваш ребенок уникален***

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развивать положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

***6. Обратитесь к специалисту***

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Если у подростка не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта (без принуждения). Специалист точно оценит ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробует найти выход из трудного положения.

Но если у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени обращайтесь к наркологу. Помните, чтобы помощь нарколога была эффективной необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания тяжелое коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.

***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, а иногда – 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, частая и резкая смена настроения;

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

-снижение успеваемости в школе;

-постоянные просьбы дать денег;

-пропажа из дома ценностей;

-частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

-самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

-частое вранье, изворотливость, лживость;

-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;

Чтобы определить, не увлекся ли их ребенок наркотиками, родителям вовсе не нужно ждать от него каких – то эксцентричных поступков. Наркотики обычно изменяют самые главные проявления жизнедеятельности ребенка: сон, аппетит, манеру одеваться, разговаривать, делая их более беспорядочными, изменчивыми и все далее отодвигая их от прежней нормы. Поэтому разговор о наркотиках никогда не будет преждевременным и более того, чем раньше он состоится, тем будет лучше. Любым способом Вы должны довести до сознания ребенка мысль о вреде наркотика. Начать можно с доступных их возрасту понятий, а затем расширить их представление об этом страшном зле.

Вот главное, что следует донести до родителей.

***Что должны родители:***

1. Прочитать и узнать о наркотиках как можно больше.

2. Изучить сигналы опасности, чтобы знать, какие изменения вызывает употребление наркотиков у подростка.

3. Определить свою четкую позицию по отношению к употреблению наркотиков.

4. Стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.

5. Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.

6. Установить правила, которым в доме все должны следовать.

7. Поощрять участие детей в интересных конструктивных начинаниях и делах.

8. Воспитывать своего ребенка, формировать в нем независимость, самоуважение, ответственность.

9. Нести ответственность за своего ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям.

10. Поддерживать своих детей в их желании приглашать в дом друзей.

11. Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.

12.Научиться слушать и слышать своих детей.

***Чего не должны родители:***

1. Считать нормой употребление наркотиков детьми и подростками.

2. Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.

3. Ругать или наказывать, когда он (ребенок) находится в состоянии наркотического опьянения.

4. Угрожать ребенку.

5. Ждать принудительных действий школы или представителей закона, которые помогут вашим детям вернуться к нормальной жизни.

6. Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалось. Ребенок должен знать, что Вы не опустили рук и обязательно пойдете дальше.

7. Отчаиваться, решив, что все кончено. Помните, что безнадежных случаев не бывает.