***Рекомендации родителям по профилактике употребления подростками психоактивных веществ.***

К сожалению, как бы мы не ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловишь кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый". К этой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

* 1. **Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.**

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации поможет Вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

* 1. **Учитесь слушать.**

******Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Попытайтесь найти вместе с ребенком выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка во вред ему. Обговорите с ребенком те случаи, которые дают Вам право поступить вопреки желанию ребенка (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т.д.)

* 1. **Давайте советы, но не давите.**

Много раз уже говорили о множественных проблемам подросткового возраста, об основной потребности вырваться из-под диктата взрослых. Все это требует особого такта. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Во всех остальных случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

* 1. **Подумайте о своем примере.**

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагога, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

* 1. **Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Пожалуй, это самое важно и трудное. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью - "Быть", "Состояться", "Самореализоваться". Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать "Нет" - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!!!**

**Общими признаками потребления наркотиков и токсических веществ являются:**

* изменение внешнего вида и поведения, в той или иной мере напоминающие состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта, или при слабом, не соответствующем состоянию запахе;
* изменение сознания: сужение, искажение или помрачение;
* изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
* изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или замедленность, невнятность нечеткость речи ("каша во рту");
* изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или наоборот, покраснение лица и в верхней части туловища; блеск глаз или их "мутность", сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие или плохо реагирующие на свет; изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
* изменение двигательной активности: повышенная (оживленная) жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость, или же наоборот: обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
* изменения координации движений; нарушения их плавности, скорости, соразмерности (размашистость, резкость. неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно при закрытых глазах), нарушения почерка.

Необходимо отметить, что перечисленные признаки будут наиболее выраженными в развернутой стадии заболевания, т.е. они могут быть представлены не все, быть стертыми, мало выраженными.

**Несколько правил, которые помогут уберечь ребенка от наркотиков:**

 - Устанавливайте с вашим ребенком тесный эмоциональный контакт. Не прячьте вашу любовь глубоко внутри, проявляйте свою симпатию.

- Следите за тем кругом общения, в котором находится ваш ребенок. При необходимости ограничивайте его контакты с подозрительными субъектами.

 - Не бравируйте выпивкой и другими вредными привычками на глазах у ребенка. Показывайте ему пример собственной силы воли и умения себя сдержать.

- Научитесь слушать своего ребенка. Все, что он вам говорит, внимательно проводите через сознание, показывая ему последующим частичным пересказом, что вы его действительно с любопытством слушали. Не перебивайте, но между делом или после разговора задавайте наводящие вопросы, комментируйте его рассказ.

 - Показывайте своим примером бережное отношение к здоровью, не проявляйте вредные привычки.

- Любите и уважайте вашего ребенка. Позволяйте ему проявлять свои чувства. Не прерывайте его искренних, пусть даже бурных реакций.

- Старайтесь, чтобы у вашего ребенка не было причин для скуки и тоски. Если он сам не в силах найти для себя предмет увлечения, постарайтесь поискать что-нибудь совместными усилиями.

- Больше проводите с ним времени.

- Постарайтесь научить ребенка тому, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, то есть воспитывайте его сдержанность, терпение и силу воли.

 - Проводите беседы о вреде наркотиков и алкоголя. Создавайте теоретическую базу противостояния «зелью». При этом подтверждайте теорию практикой – сами не злоупотребляйте алкоголем.

 - Повышайте самооценку ребенка. Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях.

- Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.

****