**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**"ОБЩЕНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ"**

 Любой ребенок может подвергаться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Столкнуться с таким предложением «попробовать» можно где угодно, и не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять. Предлагаем вам различные пути влияния на отношения детей к наркотикам. Конечно, не все способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

 **Общайтесь друг с другом**

 Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения.

 **Выслушивайте друг друга.  Умение слушать и слышать означает:**

-  быть внимательным к ребенку;

-  выслушивать его мнение;

-  уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;

-  не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

 **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. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

 **Расскажите ему о своем опыте:**

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.

 **Будьте рядом:**

 Вы не всегда можете быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним,  вы всегда готовы его выслушать и утешить.

 **Проводите время вместе:**

 Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора.

 **Дружите с его друзьями:**

 Очень часто ребенок впервые пробует наркотик 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. Лучше, чтобы вы знали ,кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. В этом случае вы хотя бы сможете быть в курсе того, где он, и с кем, и чем они занимаются.

 **Помните, что ваш ребенок уникален:**

 Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться!

 **Подавайте пример:**

 Например, 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».

 Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь – унижение не нравится никому;

- не читайте нотаций – вспомните, как вы сами их воспринимаете;

- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает.

 **Как узнать, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?**

 Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления. Убедитесь, что вы правильно интерпретируете увиденное, прежде чем что-нибудь предпринимать. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили, что ваш ребенок:

-   потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;

-   у него снижается успеваемость;

-   стал часто прогуливать занятия;

-   возвращаться с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;

-   был замечен в разного рода противоправных действиях;

-   все чаще выпрашивает деньги;

-   часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;

-   раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;

-   избегает родителей, участия в семейных делах;

-   стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;

-   стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;

-   стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;

-   стал безразличным, безынициативным;

-   стал неряшливым;

-   периодически не ночует дома;

-   проявляет интерес к разговорам о наркотиках;

-   убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

 **Кроме этого, могут быть более тревожные и явные проявления:**

-   следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен (локтевого сгиба, кисти рук);

-   странные «посторонние» запахи от волос, одежды, которые он отказывается объяснить;

-   наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцево-кислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных Вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.

-   чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности;

-   частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен;

-   внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;

-   бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

-   похудение, нарушение аппетита, от полной потери до «приступов обжорства»;

-   общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснить свои поступки и их причины;

-   высказывания о бессмысленности жизни или такие: «Живи ярко, умри молодым»;

-   пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.;

-   нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.