**Памятка родителям: как уберечь ребенка от наркотиков?**

**Сегодня, к счастью, большинство российских детей еще не наркозависимы. Но ситуация сейчас такова, что так или иначе им придется быть в опасной близости с такой проблемой. Это могут быть и рассказы друзей об общем знакомом, который, как выяснилось, употребляет наркотики, и разговоры дома на эту тему, и не дай бог, предложения попробовать самому…**

**Дети узнают о наркотиках гораздо раньше, чем многие могут себе представить. И будет лучше, если они узнают об этой проблеме от близких людей и, прежде всего, от родителей. Почему подростки начинают потреблять наркотики? Если спросите самих детей и подростков, они ответят, что употребляют наркотики, чтобы:**

**- произвести впечатление на окружающих;**

**- доказать принадлежность к группе друзей;**

**- чтобы испытать чувство риска;**

**- испробовать что-то новое /запретный плод/;**

**- чтобы казаться взрослее;**

**- для забавы;**

**- от скуки;**

**- чтобы избежать давления взрослых;**

**- потому что легко достать, всюду предлагают, почему бы не попробовать…**

**Многие причины взрослым могут показаться неправдоподобными, несущественными или устаревшими, но это так. Когда вы молоды, для вас завтра не существует…**

**И, наверное, родителям интересно узнать, чьи дети (какого социального слоя, степени обеспеченности и т.д.) вовлекаются в употребление наркотиков чаще всего? Ответ покажется парадоксальным: все дети одинаково подвластны пагубной страсти, и этому ученые пока не находят объяснения. Важно другое: Вы должны помочь своему ребенку. Как вы можете помочь детям?**

**Есть много способов влиять насвоего ребенка. Не все эти способы легко применимы на практике, но все они помогут:**

**- будьте внимательны к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы послушать своих детей, пусть они чувствуют ваше внимание;**

**- не настаивайте на своей точке зрения, а вдруг она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс;**

**- как можно больше общайтесь со своим ребенком, рассказывайте ему о себе, ведь вы тоже были подростком и тоже сталкивались с теми или иными проблемами: непониманием друзей, неприятностями в школе, неудачной любовью;**

**- расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсудить свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;**

**- помните, что проблема обсужденная - это проблема наполовину решенная;**

**- попытайтесь взглянуть на мир глазами своего ребенка;**

**- ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам небезразличен;**

**- подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой, держите их в поле зрения.**

**Помните, что ваш ребенок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет достичь успехов в жизни, поможет выработать самоуважение.**

**Что не говорить, чего избегать?**

**- не будьте агрессивными;**

**- не читайте моралей;**

**- не представляйтесь идеальным святым, не делающим ошибок;**

**- не запугивайте и не угрожайте;**

**Будьте тверды и последовательны. Если вы последовательны, то ребенок не скажет вам “Это несправедливо”.**

**Что делать, если вы заподозрили неладное?**

**Очень сложно узнать, когда ребенок начал употреблять те или иные наркотические вещества, но общие признаки таковы:**

**- резкие перемены настроения,**

**- непривычная раздражительность и агрессия,**

**- потеря аппетита,**

**- сонливость и вялость,**

**- потеря интереса к бывшим увлечениям,**

**- повышенная лживость и неестественность поведения,**

**- необъяснимые “потери” денег и пропажа вещей из дома,**

**- непривычные запахи в доме,**

**- следы уколов на теле,**

**- наличие в доме медикаментов не из домашней аптечки.**

**Если вы заметили, что ребенок уже употребляет наркотики, подумайте, чем можно помочь ребенку.**

**Уверены ли вы, что помочь ему - в ваших силах?**

**Может, есть кто-то, кто может помочь вашей семье, ведь вам тоже понадобиться помощь.**

**Подумайте, как вам сохранить общение с ребенком, как не потерять его.**

**Если это первая проба, то просто поговорите с ним твердо, последовательно, заботливо, не высказывая неодобрения.**

**Но он должен узнать от ваc, что:**

**- это повредит его здоровью сейчас и в будущем,**

**- это может повлечь за собой юридическую ответственность.**

**Как бы далеко это не зашло, покажите ребенку, что вы все равно его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда.**