**Памятка родителям**

**по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ**

         Последние годы для России, употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактвных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьѐзную угрозу для здоровья подрастающего поколения.

Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше.

Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в любом учебном заведении, во дворе и на дискотеке. Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может». Но рынок сбыта очень близко – это наши дети. И распространителями наркотиков – часто являются сами подростки. Поэтому единственная возможность оградить своего ребёнка от употребления наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ) – воспитать его таким образом, чтобы у него не было потребности прибегать к «воображаемому» счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков и алкоголя могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в употребление наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).



Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребѐнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

**Рекомендации:**

* В первую очередь между родителями и ребѐнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребѐнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребѐнку?
* Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребѐнка, не подвергать еѐ жѐсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребѐнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.
* По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребѐнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребѐнком совместный досуг. Для ребѐнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.
* Помните, что Ваш ребѐнок уникален. При этом, любой ребѐнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребѐнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

**Симптомы употребления подростком наркотических веществ**

Определить, употребляет ли Ваш ребѐнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребѐнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

***И всѐ же стоит насторожиться, если проявляются:***

**Физиологические признаки:**

**-**бледность или покраснение кожи;

- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

* несвязная, замедленная или ускоренная речь;
* плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
* резкие скачки артериального давления.

**Поведенческие признаки:**

-беспричинное возбуждение, вялость;

* нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
* уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
* болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
* избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
* снижение успеваемости в учѐбе;
* 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;
* неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

* следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свѐрнутые в трубочки;
* закопчѐнные ложки, фольга;
* капсулы, пузырьки, жестяные банки;
* пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
* пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
* папиросы в пачках из-под сигарет.



Если Ваш ребѐнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

Фактор семьи и родительского воспитания может оказывать на пристрастие подростка к наркотикам как прямое, так и косвенное воздействие.

В самом деле, если отец унижает своего сына, бьет его, - такой стиль родительского "воспитания" самым прямым образом заставляет подростка искать вне семьи   понимания, общения, возможности проявить себя. И если среди приятелей подростка окажутся пристрастившиеся к наркотикам, скорее всего, и он последует примеру своих друзей.

Но и внешние, социально-экономические факторы, например, такие как недостаточная организация досуга подростков, действует через посредство семейного фактора. Так, плохое финансирования спортивных, технических, художественных секций и студий  резко ограничило число занимающихся в них школьников. Многие подростки оказались предоставленными сами себе, улице, и, в первую очередь, пострадали подростки из неблагополучных семей. Эти семьи не предоставили подросткам психологической защиты в сложной социально-психологической ситуации.

В чем же состоят нарушения отношений родителей к своему ребенку, которые делают его психологически менее защищенным?

Прежде, чем рассматривать эти нарушения, следует ввести понятие гармоничных родительских отношений к подростку. И сделать это целесообразно по следующим причинам. При гармоничных отношениях отсутствуют внутрисемейные причины приобщения подростка к наркотикам. А кроме того, семья с гармоничными  родительскими отношениями имеет высокую устойчивость к внесемейным факторам - например, влиянию асоциальных уличных подростковых компаний, употребляющих наркотики.

Опираясь на практический опыт педагогов, психологов и психотерапевтов, гармоничные родительские отношения можно описать так:

* родители тепло и нежно относятся к своему ребенку, эмоционально принимая его;
* родители понимают возрастные особенности подростка, как поддержать его в трудной ситуации;
* родители авторитетны для подростка, серьезно воспринимают его интересы и живут с ним в атмосфере сотрудничества.

Приведенное описание представляют собой как бы идеальные ответы на вопросы,  которые родитель может задать себе об отношениях со своим ребенком: "Что я чувствую?", "Что я думаю?", "Что я делаю?". Конечно, при условии, что ответы будут даны искренне.

Но отношения родителей к подростку не всегда гармоничны. И чем больше степень дисгармонии отношений, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам. Можно выделить 3 формы нарушения родительских отношений в семьях, где подростки имели первый опыт употребления наркотиков:

* Первая форма - жестокость в общении с подростком.

Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения; инструментальная агрессия - через воспитание подростка "в ежовых рукавицах". При невротической конфликтности родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в асоциальную среду или в иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

* Вторая форма - непонимание родителями возрастных особенностей ребенка.

Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна ситуация, когда подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь наказаниями, обвинениями и морализацией. Подросток вынужден самостоятельно вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.

* Третья форма - низкий авторитет подростка к родителям.

Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные взаимоотношения в семье не гарантируют референтное отношение подростка к  родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их опыт и жизненная позиция не принимаются во внимание. Такой подросток менее  защищен от давления социальной микросреды, где употребляются наркотики.

Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая форма может этому "способствовать" косвенно как дезорганизующий подростка фактор, а при третьей форме из-за созерцательной или попустительской позиции родителей подросток имеет сниженную социально-сихологическую толерантность в отношении наркотиков.

**Родители,**

**знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания!**

Научные исследования показали, что постоянное доверительное общение родителей с детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.

**Родители!**

**Вы можете и должны уберечь своего ребёнка от употребления наркотиков и других ПАВ:**

– необходимо создать приятную атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, он, как правило, начнет искать, к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Скорее всего, это будет подростковая компания. А, так как, употребление ПАВ среди подростков сейчас распространены, существует вероятность того, что компания окажется зараженной наркотическим «вирусом». Попав в такую группу, подросток будет следовать ее нормам: одеваться, как одеваются в этой группе, говорить на ее жаргоне, и он будет эмоционально готов принимать ПАВ или наркотики, если их принимают ребята в группе. Это называется социальной зависимостью;

- поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт: вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь. Как легко отмахнуться от маленького: «Потом пойдем в зоопарк, не видишь, я устала...», «Сейчас не могу тебя слушать, я занята». А ведь дети так любят что-либо делать вместе с родителями. И время, проведенное с ними, – лучший способ достичь духовной близости.

Между прочим, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению наркотиков, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье;

- воспитывайте любовь к жизни. Не надо, чтобы ребенок каждый день от нас слышал, как

тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги, какая гадкая погода... Следует чаще говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий и замечательнейших мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Ведь, если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить «наркокультуре», утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и радоваться нечему?;

- старайтесь проводить с ребёнком как можно больше времени, делайте все вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью, любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть;

- учите детей самоуважению. Предрасположенность к употреблению алкоголя, ПАВ, наркотиков непосредственно связана с тем, насколько человек себя уважает. Психологи утверждают, что дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, если помогать ему ставить перед собой реальные цели, если привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей;

- почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите;

- критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения, так как известно, что к употреблению наркотиков, алкоголя наиболее склонны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку;

- помогите своему ребенку сформировать собственное отношение к наркотикам. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию. Научите его отвечать решительным отказом на предложение попробовать наркотики. Эксперименты детей с психоактивными веществами начинаются уже с 3–4 класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу «самого крутого и модного кайфа». Не оставьте вашего ребенка безоружным! В 12–14 лет дети знают о наркотиках многое, они говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Если вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей и, не дай бог попадёт на тех людей, кто употребляет или продает наркотики.

Только сначала подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о ПАВ больше, чем вы. Поводом для разговора может послужить фильм, статья, конкретная жизненная история. При разговоре не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья. Цирроз печени в 40 лет, гепатит В, СПИД – все это для ребенка пустые слова, так как у него пока ещё хороший запас здоровья от рождения и ему не понять этих слов, поэтому никакой ценности в их глазах они не имеют. А сыграйте на том, что заложено в самой природе подростка, – стремлении к независимости;

- объясните ему, что, как только ребенок приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность. Он превратится в заложника или в товар. На нем будут зарабатывать большие деньги, а он, просто, расплатится своей жизнью;

- научите, как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не вызываться на роль спасителя: не надо надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что подросток может сделать, – это объяснить своему другу, что, если он не прекратит принимать наркотики, ваш ребенок вынужден будет с ним расстаться. Внушите подростку, что своим уходом он может подтолкнуть «падшего» к лечению, в то время как, оставаясь рядом, будет выступать в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить «раскрыться» перед родителями, родители ему помогут. Никогда нельзя давать наркоману денег, устраивать ему ночевки...