

**Методические рекомендации для родителей по профилактике
употребления наркотических средств и психотропных веществ среди
подростков.**

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- заторможенность во время беседы или говорливость;
- следы от в/в инъекций, подкожные кровоизлияния;
- специфический запах изо рта, запах одежды;
- бледность кожи;
- снижение веса тела;
- бессонница, плохое засыпание;
- изменение размера зрачков;
- конфликтность;
- подавленность.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ:

- Низкий уровень материального благосостояния семей подростков.
- Тяжелая морально-нравственная атмосфера в семьях подростков и по месту учебы
- Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия значительной части семей.
- Доступность ПАВ.
- Нарушения в овладении знаниями, способами действия; запаздывание в формировании различных сторон личности и способов общения.
- Отрицание ценностей принятых в обществе.
- Формирование неустойчивой неадекватной самооценки.
- Дефицит положительных эмоциональных переживаний, связанных с деятельностью.

**КАК ПОСТУПАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПРИБЛИЖЕНИЕ ПОДРОСТКА К НАРКОТИКАМ.**

- Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

- Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

- Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

- Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками. - Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

- Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

- Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

- Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

- Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

- Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо от каких условий.

- Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой. - Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

- Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

- Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.