**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как уберечь своего ребенка от наркотиков»

(«Воспитание наркологической настороженности»)

 Особенностями современной подростковой субкультуры являются опасные эксперименты молодежи с различными психоактивными веществами. Изменения поведения подростков на этапе первых проб наркотиков имеют **общие признаки**:

* явно проявляющаяся у ребенка скрытность, увеличение времени его пребывания вне дома, на улице;
* снижение у ребенка учебной мотивации (пропадает интерес к учебе, падает успеваемость, частые пропуски занятий, исчезает интерес к прежним увлечениям);
* изменение у ребенка ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без устали слушает музыку, смотрит фильмы и т.п.);
* изменение у ребенка пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все, что находит в холодильнике);
* рост у ребенка финансовых запросов и попытки удовлетворить возросшие материальные потребности (пропажа из дома денег, ценных вещей);
* появление у подростка новых сомнительных друзей или изменения в поведении старых приятелей (разговоры ведутся шепотом, употребляются специфические жаргонные слова);
* быстрая смена настроения у ребенка, не адекватная складывающейся ситуации – от полной апатии до проявления безудержной энергии. Эти циклы спонтанны и не связаны с конкретными событиями.

 Некоторые из этих признаков могут восприниматься родителями как типичные для подросткового возраста. Не обманывайтесь! Резкие перемены в поведении, образе жизни вашего ребенка могут быть ранними признаками его возможной наркотизации. Чтобы уловить эти изменения, необходимо хорошо знать своего ребенка, чувствовать и понимать его переживания.

 **Специфические признаки** употребления ребенком наркотиков:

* расширены зрачки, или же, напротив, – зрачок необычно узкий, не реагирует на свет (не расширяется);
* торопливая речь, ребенок что-то все время говорит, не удерживая темы разговора, либо, наоборот, речь у ребенка медленная, невнятная, фразы повторяются;
* двигательное перевозбуждение: подросток не может сидеть на месте или заниматься одним видом деятельности сколь-нибудь продолжительно время, у него нарушена координация движений;
* ребенок может испытывать галлюцинации (зрительные, слуховые);
* у ребенка нарушен режим сна (поздно ложится и поздно встает), проявляется сонливость в самые неподходящие моменты;
* у ребенка снижена болевая чувствительность;
* у ребенка наблюдается повышенный аппетит (обычно на исходе наркотического опьянения);
* от ребенка исходят необычные новые запахи (клей «Момент», лаки, ацетон, бензин);
* у ребенка наблюдаются психозы, депрессии (при невозможности потребить новую дозу либо при длительном приеме психоактивных веществ).

 Когда оправдываются самые страшные подозрения родителей, их охватывает ужас, они испытывают чувство беспомощности, у них возникает чувство вины. Правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, любовь к ребенку, забота о его настоящем и будущем позволят родителям найти оптимальные решения по выходу из такой непростой ситуации с наименьшими потерями.

 **Восемь «нельзя»,** которые помогут вам и вашим детям в сложных жизненных ситуациях:

* Не впадайте в панику или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.
* Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы. Благодаря такой форме научения (через наблюдение за поведенческими реакциями значимых взрослых) в потенциально опасной ситуации у вашего ребенка будет возможность противостоять групповому давлению.
* Не давайте ребенку денег больше необходимого минимума.
* Не поддавайтесь на шантаж («Не дадите денег – уйду из дома!» и т.п.). Придерживайтесь избранной линии поведения.
* Не откладывайте визит к врачу психиатру-наркологу (медицинскому психологу наркологического диспансера). Даже если не удается доставить ребенка к специалистам – получите консультативную помощь сами.
* Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение (воспитание личной ответственности).
* Не критикуйте понапрасну ребенка. Если вы не согласны с ним, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументированно и твердо.
* Не будьте занудой, многочасовые разговоры с ребенком о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

 Уважаемые родители! Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребенком. Это позволит вам на долгие годы сохранить с ним теплые, доверительные отношения, основанные на искренности, взаимном уважении и доверии. Есть несколько несложных, но **важных правил** для вас, которые позволят вам не потерять контакт с ребенком и удержать его от опасных экспериментов:

* чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
* поощряйте его инициативу;
* цените его мнение;
* относитесь с уважением к его личностно-духовным интересам и потребностям;
* помните, что забота о ребенке – это не только создание для него ситуации материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия! Для вашего ребенка самым главным является время, проведенное вместе с вами;
* попытайтесь так организовать досуг вашего ребенка, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени;
* вникайте в дела и заботы ваших детей, в их увлечения. Не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;
* поддерживайте своих детей на всем их пути к взрослой жизни;
* в повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть, - о вашем ребенке;
* любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами;
* будьте для своего ребенка примером здорового образа жизни, но помните: «Путь поучения долог, путь примера краток».