**Уважаемые родители!**

 Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 [лет](http://letu.ru/). Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

**Советы родителям**

**Изменения могут быть следующими:**

* Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
* Проводит больше времени вне дома;
* Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
* Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
* Говорит несвязно, заговаривается;
* Движения неуклюжие, порывистые;
* Стал более скрытен;
* Часто агрессивен;
* Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
* Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
* Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
* Совершает правонарушения;
* Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
* Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
* Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
* Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
* Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
* Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
* Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**

 Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение — 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 ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка

**3. 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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильноедавление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

**7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские [препараты](http://apteka-ifk.ru/) используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример.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".

 Покажите ребенку, что вы его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда!