**Памятка для родителей «О профилактике употребления психоактивных веществ среди подростков»**

**По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингаляторов, употребление алкоголя вместе с медикаментами.**

**Причины:**

     Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»;

     Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.,

     Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способ привлечения внимания;

     Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

 **Задумайтесь:**

     Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

     Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даём им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;

     Ограничиваемый в своей активности, ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта;

не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать,  а чего следует избегать.

 **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ**

**1. Общайтесь друг с другом.**

 Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку?

 **2. Выслушивайте друг друга.**

 Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…» или «Что ты об этом думаешь?».

 **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 ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

 **4. Проводите время вместе.**

      Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. Он может испытывать очень сильное давление 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.

 **5. Помните, что Ваш ребенок уникален.**

 Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным.

 **6. Подавайте пример.**

      Алкоголь, табак и медицинские препараты 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 даёт повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещённых».

**СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

      Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

      Физиологические признаки: бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; несвязная, замедленная или ускоренная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); резкие скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта;

      Поведенческие признаки: беспричинное возбуждение, вялость; нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; бессонница или сонливость; болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей; частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; cамоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; частое вранье, изворотливость, лживость; уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;  неопрятность внешнего вида;

     Очевидные признаки: следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки; закопчённые ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы в пачках из-под сигарет.