**ПРОФИЛАКТИЧЕКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ПРЕДУПРЕДИТЬ БЕДУ»**

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак, алкоголь и наркотики**(далее **ПАВ** - психоактивные вещества).

***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;

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

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

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. 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:**

1. беспричинное возбуждение, вялость;
2. нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
3. уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
4. трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
5. бессонница или сонливость;
6. болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
7. избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
8. снижение успеваемости в школе;
9. постоянная просьба денег;
10. пропажа из дома ценностей;
11. частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
    1. самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
    2. частое вранье, изворотливость, лживость;
    3. уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
    4. неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

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

**Что делать, если это произошло – Ваш ребенок употребляет  наркотики?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

- все о приеме наркотиков Вашим ребенком: что принимал, сколько, как  часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

    Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

    Беда, которая стала горем для Вас и Вашей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

    Меньше говорите – больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становится для него привычными, вырабатывается безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

     Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они Вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-либо сложно. Представьте себе, как Вы бы себя вели, заболей Ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности,корни болезни могут находиться намного глубже.

**Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам:**

Поликлиника «Областная наркологическая больница», ул. Дружининская, 2

1) кабинет консультативной анонимной помощи:

- потребителям наркотиков (часы приема: вторник с 16.00 до 18.00, пятница с 14.00 до 16.00);

- созависимым лицам (членам семей потребителей наркотиков), нуждающимся в психологической коррекции и поддержке (часы приема вторник с 8.00 до 13.00, среда с 13.00 до 18.00)

2) индивидуальный прием ведется психологом без предъявления документов и направлений

3) работает группа содружества АН  (анонимные наркоманы) справки по телефону **54-72-89, 54-72-90, 54-72-91**

4)прием детей, употребляющих психоактивные вещества, детский нарколог**– 54-72-91**

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НЕОБХОДИМОЙ ПОМОЩИ** в своей беде или остались ею не удовлетворены – обращайтесь в подразделение межведомственного взаимодействия в сфере профилактики Управления Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по Курской области – тел. **36-15-34, 36-15-74**; телефон доверия Управления – **36-15-99, 56-11-00.**

**Спасем наших детей!!!**

**ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

**-**ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ**ПАВ** ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

**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, не споря с ним;

- не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

         Поощряя ребенка, поддержите разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…» или «Что ты думаешь об этом?».

**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 сами 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. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.  Поддерживая его увлечения, вы делаете, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступкивашего ребенка. 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 кразного 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, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажите помощь не только другим людям, 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. Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?...

        Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых, и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

        Нужно время от времени распоряжаться собой полностью – т.е. нужна своя доля свободы.

**7. 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 дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает детям дверь и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого – и с Вами не будет, если стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**СОВЕТЫ:**

         Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если климат становиться непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь…  Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, БУДЬТЕ МУДРЫ:

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя молчать – даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке – все станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите**.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! – не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда…(кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!..  И на ночь – не во тьму без живого знака живой любви…