**Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ**

         Последние годы для России, употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактвных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьѐзную угрозу для здоровья подрастающего поколения.

 Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше.

 Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребѐнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

**Рекомендации.**

* В первую очередь между родителями и ребѐнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребѐнком, так как общение – это 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 ребѐнку?
* Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребѐнка, не подвергать еѐ жѐсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребѐнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

* По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребѐнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребѐнком совместный досуг. Для ребѐнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

* Помните, что Ваш ребѐнок уникален. При этом, любой ребѐнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребѐнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

**Симптомы употребления наркотических веществ**

 Определить, употребляет ли Ваш ребѐнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребѐнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

**И всѐ же стоит насторожиться, если проявляются:**

**Физиологические признаки:**

**-**бледность или покраснение кожи;

- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

* несвязная, замедленная или ускоренная речь;
* плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
* резкие скачки артериального давления.

**Поведенческие признаки:**

-беспричинное возбуждение, вялость;

* нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
* уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
* болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
* избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
* снижение успеваемости в учѐбе;
* постоянные просьбы дать денег;
* пропажа из дома ценностей;
* частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
* самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
* неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

* следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свѐрнутые в трубочки;
* закопчѐнные ложки, фольга;
* капсулы, пузырьки, жестяные банки;
* пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
* пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
* папиросы в пачках из-под сигарет.

 Если Ваш ребѐнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

 Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

 Фактор семьи и родительского воспитания может оказывать на пристрастие подростка к наркотикам как прямое, так и косвенное воздействие.

 В самом деле, если отец унижает своего сына, бьет его, - такой стиль родительского "воспитания" самым прямым образом заставляет подростка искать вне семьи   понимания,

 общения, возможности проявить себя. И если среди приятелей подростка окажутся пристрастившиеся к наркотикам, скорее всего, и он последует примеру своих друзей.

 Но и внешние, социально-экономические факторы, например, такие как недостаточная организация досуга подростков, действует через посредство семейного фактора. Так, плохое финансирования спортивных, технических, художественных секций и студий  резко ограничило число занимающихся в них школьников. Многие подростки оказались предоставленными сами себе, улице, и, в первую очередь, пострадали подростки из неблагополучных семей. Эти семьи не предоставили подросткам психологической защиты в сложной социально-психологической ситуации.

 В чем же состоят нарушения отношений родителей к своему ребенку, которые делают его психологически менее защищенным?

 Прежде, чем рассматривать эти нарушения, следует ввести понятие гармоничных родительских отношений к подростку. И сделать это целесообразно по следующим причинам. При гармоничных отношениях отсутствуют внутрисемейные причины приобщения подростка к наркотикам. А кроме того, семья с гармоничными  родительскими отношениями имеет высокую устойчивость к внесемейным факторам - например, влиянию асоциальных уличных подростковых компаний, употребляющих наркотики.

 Опираясь на практический опыт педагогов, психологов и психотерапевтов, гармоничные родительские отношения можно описать так:

* родители тепло и нежно относятся к своему ребенку, эмоционально принимая его;

* родители понимают возрастные особенности подростка, как поддержать его в трудной ситуации;

* родители авторитетны для подростка, серьезно воспринимают его интересы и живут с ним в атмосфере сотрудничества.

 Приведенное описание представляют собой как бы идеальные ответы на вопросы,  которые родитель может задать себе об отношениях со своим ребенком: "Что я чувствую?", "Что я думаю?", "Что я делаю?". Конечно, при условии, что ответы будут даны искренне.

 Но отношения родителей к подростку не всегда гармоничны. И чем больше степень дисгармонии отношений, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам. Можно выделить 3 формы нарушения родительских отношений в семьях, где подростки имели первый опыт употребления наркотиков:

* Первая форма - жестокость в общении с подростком.

 Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения; инструментальная агрессия - через воспитание подростка "в ежовых рукавицах". При невротической конфликтности родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в асоциальную среду или в иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

* Вторая форма - непонимание родителями возрастных особенностей ребенка.

 Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна ситуация, когда подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь наказаниями, обвинениями и морализацией. Подросток вынужден самостоятельно вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.

* Третья форма - низкий авторитет подростка к родителям.

 Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные взаимоотношения в семье не гарантируют референтное отношение подростка к  родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их опыт и жизненная позиция не принимаются во внимание. Такой подросток менее  защищен от давления социальной микросреды, где употребляются наркотики.

 Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая форма может этому "способствовать" косвенно как дезорганизующий подростка фактор, а при третьей форме из-за созерцательной или попустительской позиции родителей подросток имеет сниженную социально- психологическую толерантность в отношении наркотиков.

**Родители, знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания!**