**Памятка для родителей по предупреждению употребления психоактивных веществ подростками**

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять психоактивные вещества.
Наркомания - это тяжелое заболевание, характеризующееся физической и психической зависимостью от наркотика.

**Причины употребления наркотиков подростками?**

* желание быть похожим на «крутого парня»;
* это помогает подросткам чувствовать себя взрослыми;
* любопытство-это риск, а потому интересно;
* возможно, это выражение внутреннего протеста;
* может, это знак принадлежности к определенной группе;
* способ привлечения внимания родителей (если родители игнорируют потребности ребенка, не проявляют к нему достаточно любви и внимания);
* желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим»;
* безделье, отсутствие каких-либо полезных для него занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки;
* если подросток не умеет говорить «нет».

**Как определить, употребляет подросток психоактивные вещества или нет?**

Следует насторожиться если вы видите следующие признаки:

**Физиологические признаки:**

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

**Поведенческие признаки:**

* частая и резкая смена настроения
* ухудшение памяти и внимания;
* болезненная реакция на критику;
* вялость или беспричинное возбуждение;
* прогулы в школе по непонятным причинам
* снижение успеваемости в школе;
* уходы из дома, пропажа из дома ценностей;
* частые телефонные звонки,
* уход от ответов на прямые вопросы, лживость, частое вранье, изворотливость,
* склонность сочинять небылицы.

**Очевидные признаки:**

* следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
* пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
* папиросы в пачках из-под сигарет.

Помните, что важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

Однако, Вы должны знать, что наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 9-19 лет; наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

**Как предупредить риски возникновения наркотической зависимости у подростков?**

Подростковый возраст - трудное время не только для родителей, но и для самих подростков. В это время взрослые часто понимают, что те правила, по которым они общались с детьми, уже не действуют, в это время часто всплывают ошибки воспитания - они понимают, что нужно что-то менять.

Вполне естественно, что подростки закрываются от родителей, пытаются познать себя и оценить появляющуюся независимость.
Подростки, которые делятся своими чувствами и переживаниями с родителями, взрослыми, которым они доверяют, как правило, имеют более низкий уровень тревоги и депрессии и менее склонны к девиантному поведению.

Любой родитель понимает, что поддержание доверительных отношений, открытой коммуникации с подростками имеет решающее значение для их психического здоровья и благополучия.

**Вот несколько рекомендаций родителям для построения благополучных доверительных отношений с ребенком.**

**1.Старайтесь как можно больше слушать своего ребёнка и воспринимайте его слова всерьёз**
Для детей их проблемы действительно кажутся очень серьёзными! Всего несколько ваших легкомысленных фраз — и ребёнок навсегда замкнётся в себе и уверится в том, что его чувства для вас ничего не значат. Не обесценивайте его переживания! Вместо этого выразите своё понимание, сочувствие, спросите, можете ли вы чем-то помочь. Это тоже очень важно для детской самооценки и доверия к родителям, взрослым.

**2. Используйте зрительный контакт**
Люди многое узнают о намерениях человека, сосредотачиваясь на его глазах. Говоря с ребёнком, наклонитесь и осторожно посмотрите ему в глаза. Пусть он увидит, что вы искренни с ним. Один из лучших способов завоевать доверие подростка- это слушать его, когда ему есть что сказать. Неважно, что вы делаете, смотрите в глаза и проявляйте неподдельный интерес к тому, что ваш подросток говорит вам, и это станет важным шагом на пути к доверию.

**3. Научитесь принимать своего ребёнка таким, какой он есть**
Для ребенка в любом возрасте очень важно знать, что родители и значимые для него взрослые хорошо к нему относятся, его любят, и это чувство основывается на безусловном позитивном принятии. На этом убеждении строится доверие к миру и умение любить, от этого убеждения зависит самооценка подростка.

**4. Старайтесь уважать мнение ребёнка и предоставляйте ему выбор.**
Дети такие же полноценные члены семьи, как и взрослые, поэтому транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов тоже ценно.  Безусловно, что окончательное решение принимают родители. Но лишь после того, как все члены семьи, даже самые маленькие, выскажут свою позицию. А в тех вопросах, которые касаются непосредственно ребёнка -например, выбора одежды или организации досуга — решение должен принимать он сам. Это не только приучит ребенка к самостоятельности, но и продемонстрирует, что родители доверяют ему.

**5. Научитесь уважать личное пространство подростка.**
Помните, что ребёнок – представляет собой индивидуальность, личность. Он, как и все мы, имеет право на уважение к собственной жизни, уединение, свободное время и в принципе, которая не ограничена лишь учёбой и домашними делами.
 К сожалению, многие родители считают блажью стремление детей к личному пространству и свободному времени. Неудивительно, что в такой ситуации дети совсем не чувствуют себя в безопасности, и возникает риск возникновения недоверия к родителям, особенно, когда родители могут без стука зайти в комнату подростка, выражают недовольство, когда ребёнок просто лежит на диване и ничего не делает, некоторые доходят до чтения личных переписок и дневников, объясняя это заботой о безопасности

**6. Будьте последовательны в воспитании**
Вместе с ребенком установите в семье правила. Старайтесь быть примером для ребенка, выполняйте их сами. Если родители устанавливают какое-то правило или запрет, а на следующий день ведут себя так, как будто его не было, у ребёнка нарушается цельная картина мира. Поэтому, приняв решение, будьте верны ему до конца, иначе ваш ребенок также будет проявлять двойственность в поведении. Постарайтесь, чтобы ваши принципы не противоречили друг другу.

**7. Расширяйте границы своего ребенка.**
Не забывайте иногда пересматривать свои взгляды и правила. Бывает так, что ребёнок уже вырос, а вы до сих пор пытаетесь воспитывать его, как малыша. Например, подростка вполне можно иногда отпускать с ночёвкой к другу - конечно, если вы знакомы с его семьёй. С возрастом детям нужно давать всё больше свободы. Если вы будете проявлять недоверие, они ответят вам тем же.

**8. Просите своего ребенка о помощи**
Создайте условия, чтобы Ваш ребенок имел возможность проявить себя, свою самостоятельность, ответственность. Для каждого человека сигналом, что ему доверяют, является просьба о помощи. Для Вашего ребенка действительно очень важно не только получать от вас заботу, но и отдавать что-то взамен. При этом важно распределить часть обязанностей, учитывая возрастные особенности ребенка, количество его свободного времени. А ещё это возможность для него- почувствовать себя полноправным участником семейного быта, внести что-то свое.

Чтобы воспитать счастливого и благополучного ребёнка, важен осознанный подход к воспитанию и понимание, что отношения между родителями и детьми - это улица с двусторонним движением, другими словами, это фактически партнёрство между родителем и их ребёнком.

Это означает, что вы должны чётко понимать, на каких принципах оно базируется, какие ценности вы хотите привить своим детям, а также отслеживать, как ваши слова и действия отражаются на них.

Позитивные методы воспитания хорошо работают для воспитания детей с дисциплиной и высокими моральными ценностями.

А если у Вас возникают трудности, вопросы, вы всегда можете позвонить на Детский телефон доверия **8 800 2000 122**.

Консультация профессионального психолога – это возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны и понять поступки взрослеющих детей.

**Будьте внимательны к своим детям!**

**Успешных Вам отношений с Вашим ребенком, гармонии и взаимопонимания!**