**Родителям о наркомании**

Наркомания – страшное социальное зло. Семья остается наиболее важным фактором, влияющим на развитие, формирование личности и мировоззрения ребенка, так как именно в семье он получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, братьями и сестрами. Этот опыт складывается из того, что видит ребенок с раннего детства в семье, как родители, родственники и друзья семьи относятся к курению, спиртному, наркотическим веществам. Также важно, как в семье принято отмечать важные события, семейные праздники и торжества, как проводят свой досуг родители. Поэтому семейная профилактика вредных привычек у детей должна сводиться не столько к беседам об опасности, сколько к формированию практических навыков ведения здорового образа жизни.

Примерно с 9–10 лет формируется и групповое поведение ребенка в школе. Оно формируется по разным принципам: двор, интересы, музыка, спорт и т. п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует. Поэтому не держите ребенка в информационном вакууме - он заполнит его из других источников и не факт, что сведения будут достоверными и адекватными. Ребенок должен узнать о наркотиках от родителей.

**Как родители могут распознать признаки наркомании у детей? Необходимо обращать внимание на следующие изменения в поведении подростка:**

* резкое снижение или повышение активности;
* потеря интереса к учебе, увлечениям;
* необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
* появление подозрительного окружения;
* скрытность в поведении, отказ сообщать о свеем местонахождении;
* позднее возвращение домой;
* трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
* потеря аппетита, снижение веса, сонливость и т.д.

Необходимо также учитывать, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков могут совпадать с типичными особенностями подросткового поведения.

**Что должно насторожить:**

* исчезновение денег или ценностей из дома;
* увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
* наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
* непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**Кроме того побудить подростка к употреблению наркотиков – могут причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:**

* Неадекватная заниженная или завышенная самооценка.
* Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье.
* Недостаток любви и поддержки в семье.
* Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей.
* Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость.
* Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями.
* Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни.
* Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

При появлении подозрений родители, как правило, переживают очень сильные отрицательные эмоции, но никогда в таком состоянии нельзя начинать разговор с ребёнком пока, пока родители не сумеют полностью овладеть своими чувствами.

Ни в коем случае нельзя допускать угроз и упрёков. Они заставят ребёнка закрыться, и вы ничего не узнаете. Чтобы правильно построить беседу, постарайтесь вспомнить себя в юношеском возрасте. Постарайтесь убедить ребёнка, что вы его искренне любите и хотите уберечь от опасности. В ходе бесед, необходимо выяснить какие причины подтолкнули подростка к употреблению наркотиков, это поможет найти правильное решение к преодолению имеющихся проблем. Но самим родителям не справиться с данной проблемой, поэтому следует незамедлительно обратиться за помощью к наркологам и психологам.

**Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?**

Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.

Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятие обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром, с кем он дружит, где и когда проводит свое свободное время.

Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.

Научите подростка справляться с трудностями и неудачами, ведь отрицательный опыт, это тоже опыт.

Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей и информирующей.

Донесите до Ваших детей, что вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки; ухудшается физическое здоровье; резко снижаются умственные способности; существует высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями.

Главное, чтобы ребенок понял, что он себя лишает будущего, что люди, употребляющие наркотики – играют роль пешки в большом наркобизнесе и расплачиваются за свое поведение и пристрастие не только деньгами, но и своей жизнью!

Для того, чтобы защитить детей и подростков от употребления наркотиков, необходимо сформировать у молодежи представление о наркомании, как о тяжелом и опасном заболевании, которое легче предупредить, чем от него вылечиться.

Помните, что наркоманию можно победить только тогда, когда регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам и к своей жизни будет проводиться с каждым подростком не только в каждом образовательном учреждении, но и в каждой семье.

**Помните! Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда меньше всего ее заслуживает.**

**ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер № 1»**

**Адрес: г. Тула, ул. Мосина, д. 21**

**8 (4872) 36-63-49 – телефон «горячей линии» (круглосуточно)**

**8-952-188-49-59 – телефон доверия (пн-пт с 8.00 до 16.30)**