**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Здоровье ребенка** — **самое большое счастье** для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак, алкоголь и наркотики**.

**Основные причины:**

- любопытство;

- 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»;

- способ привлечения внимания родителей (при его недостаточности);

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

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

**Стоит насторожиться, если проявляются**:

***1) 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).

***2) 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,

- 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;

- частое вранье, изворотливость, лживость;

- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

- смена друзей и компании.

***3) 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.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Изучите больше материала по поводу ПАВ в интернете. Научите своего ребенка «ГОВОРИТЬ «НЕТ!» Вот несколько приемов и фраз, которые помогут ему в этом:**

1. Выбрать союзника, поискать в компании человека, который согласен с тобой. Это помогает получить поддержку и уменьшить негативное давление на тебя.

2. Перевести стрелки: сказать, что ты не принуждаешь никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы? Главное говорить уверенно.

3. Сменить тему, заговорить о чём-нибудь, что интересно и не связано с приёмом наркотиков (пойти в спортзал, секцию экстремальных видов спорта, на дискотеку и т. д.)

4. «Продинамить», пообещать, что может быть когда-нибудь потом…

5. «Задавить интеллектом», «полечить»: начать убеждать, как вредно употреблять наркотики, как опасно не знать последствий употребления и т. д.

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твёрдости твоего характера.

7. Придумать причину: найти обстоятельства, по которым ты не можешь употребить наркотик (торопишься на свидание, предстоит поездка с родителями куда-либо, плохо себя чувствуешь, у тебя аллергия и т. д.)

8. Обходишь стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить попробовать наркотик, просто обходить её стороной.

9. Напомнить об [уголовной ответственности](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fugolovnaya_otvetstvennostmz%2F) и о том, что нарушаются твои права на здоровье.

10. Использовать Фразы отказа:

1. Не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо.

2. Я не собираюсь травить организм. НЕТ, спасибо. Это опасно для жизни.

3. НЕТ, не хочу неприятностей.

4. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

5. Мои родители меня перестанут уважать. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

6. Эта «дрянь» не для меня.

7. Я за витамины!

8. Я и без этого превосходно себя чувствую.

9. НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть.

10. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигареты.

11. НЕТ. Я когда-то уже пробовал, и мне не понравилось.

12. Мне не хочется умереть молодым. Я хочу быть долгожителем.

13. НЕТ, я планирую иметь здоровую семью.

14. Это мне ничего не дает.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

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

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

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями,

- степень тяги, осознание или неосознание опасности;

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

- всё 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 всей 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 становятся для него привычными, вырабатывают 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-то будет 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. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

**Не пытайтесь бороться в одиночку,**

**не делайте из этой болезни семейной тайны,**

**обратитесь за помощью к специалистам.**