**Дети и наркотики. Советы родителям.**

Еще совсем недавно, несколько лет назад мы были так далеки оттого, что сегодня мощной, мутной волной захлестнуло всех нас. Может быть, еще где-то и остались заповедные уголки, нетронутые бедой, именуемой НАРКОМАНИЯ.

Вы можете решить, что Вам это неинтересно и Вас это не касается. Увы, касается! Касается уже потому, что наркоманов становится все больше, и это не какие-то «пришельцы», это – наши дети, знакомые.

Почему именно в подростковом возрасте дети чаще всего начинают пробовать наркотики? Потому что в этом возрасте ребенку хочется показать себя героем, для него очень важно мнение друзей, сверстников.

Первое знакомство с наркотиками чаще всего происходит в компании.

Объясните ребенку, к каким неизбежным последствиям приводит употребление наркотиков. Не стоит активно запрещать подростку дружить с кем-то из его окружения, он все равно вас не послушает. Это вызовет реакцию протеста, что характерно для его возраста. Он станет скрытным и вам сложнее будет узнать, чем живет ваш ребенок. Просто скажите ему, что если он будет общаться с наркоманами, то рано или поздно сам станет наркоманом.

Первая стадия наркомании очень привлекательна – это кайф, удовольствие, эйфория. Но за удовольствие надо платить, причем не только здоровьем.

Важно объяснить ему, что:

1.Выбирая наркотики, ты поддаёшься влиянию сверстников-наркоманов, которые диктуют тебе свою волю.

2.Вместо того, чтобы зарабатывать деньги для семьи, на карманные расходы, на обучение в ВУЗе, наркоман только тратит, продавая вещи из дома, совершая кражи и грабежи. На этом хорошо наживаются дилеры. Они зарабатывают, а ты тратишь! Зарабатывают на твоем здоровье, успехе, благополучии.

3.Героизм, смелость «взрослость» - не в том, чтобы попробовать наркотик, а в том, чтобы отказаться от него, даже и не пробуя.

4.Употребляя наркотики, наркоман рискует заразиться СПИДом, гепатитом, туберкулезом, получить заражение крови.

5.Психическая зависимость неизбежно влечет за собой зависимость физическую. Пропустив прием очередной дозы, наркомана мучает ломота в суставах, рвота, озноб, холодный пот, боли в животе, перепады температуры. Тяжелый грипп + пищевое отравление = одной четвертой того, что испытывает наркоман в период ломки.

6.Наркомания напрямую связана с нарушением закона. Провести свою молодость в тюрьме – далеко не радужная перспектива.

7.Употребление наркотиков перечёркивает будущее: поступление в ВУЗ, устройство на престижную высокооплачиваемую работу, возможность иметь здоровых детей и иметь их вообще.

Возможно, некоторым родителям вообще не хотелось бы затрагивать темы наркомании, алкоголизма, СПИДа, так как им кажется, что излишние разговоры могут, наоборот, развить в детях повышенный интерес. Но, если отношение к наркотикам у вашего ребенка не сформируете вы, как родитель, то это обязательно сделает кто-то другой (сверстники, друзья, улица).

Сегодня ситуация такова, что подростки получают обрывки информации о наркоманах и наркотиках по телевидению, в кино, из молодежных журналов. Но кто поручиться, что вся эта информация достоверна и не работает на то, чтобы только разжечь интерес к первому приему наркотиков? Наркоторговцы?... Вряд ли им это на руку. Дети о наркотиках говорят еще и друг с другом, порой искажая информацию настолько, что из вредных, они превращаются в «тонизирующие, повышающие умственную активность» вещества.

Вы можете дать понять своим детям, что с вами тоже можно поговорить о наркотиках! Поводом для вашего разговора может стать фильм, газетная статья, конкретная жизненная ситуация. Только не читайте лекций! Лучше сначала выяснить, что уже о наркотиках знает ваш ребенок. Не стоит спрашивать, употреблял он их или нет. Если пробовал, он никогда не признается, но говорить с ним будет труднее.

**Чем же нужно руководствоваться родителям:**

1.Подростковый возраст полон противоречий и беспокойства. Поведение подростка изменчиво и непредсказуемо и это нормально. Он мечется из крайности в крайность: любит родителей и одновременно их ненавидит. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Не следует делать следующих высказываний «Я отлично знаю, что ты чувствуешь», так как подростки уверены в своей неповторимости и уникальности.

2.Разговаривайте и действуйте, как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается постепенный отход от родителей. Но, подражание родителями стилю и жаргону детей, толкает их в еще более глубокую оппозицию.

3.Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны, меньше напоминайте о недостатках, больше говорите о его достоинствах.

4.Не акцентируйте внимания на «слабых сторонах» вашего ребенка. При обнаружении слабых сторон своего характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

5.Помогайте подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет вам развить его независимость: «Это твой выбор». Но, не переборщите с его самостоятельностью. Все-таки ребенок должен чувствовать, что главный в доме – вы! Родители должны постепенно подводить детей к самостоятельному принятию решения и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

6.Уважайте потребность ребенка в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным. Но, ведь самим иногда хочется закрыться в дальней комнате один на один со своими мыслями, проблемами, переживаниями. Позвольте и своему ребенку иногда делать это!

7.Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции.

8.Не навешивайте ярлыков, ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

9.Избегайте неоднозначных высказываний. **Обращение родителей к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.**

10. Не давайте полную свободу, но и не сильно её ограничивайте.

11.Сохраняйте чувство юмора в любой ситуации.

Ведь, Вы, как родители, можете сыграть главную роль в благополучном, свободном от наркотиков будущем самого дорогого для вас существа!

Чем раньше начать работу с ребенком – «против» употребления наркотиков и – «за» здоровый образ жизни, тем больше вероятности, что действия достигнут нужного результата!

Период детства – это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасность злоупотребления психотропными веществами до того, как он столкнулся с ними!