**Памятка для родителей (законных представителей) по профилактике курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ**

**Причины употребления детьми  и подростками алкоголя, наркотических средств, психотропных веществ и табака:**

* Желание не отстать от компании.
* Стремление отключится от неприятностей.
* Любопытство.
* Жестокое обращение с подростком в семье.
* Несостоятельность в учебе.
* Эмоциональное отвержение со стороны матери.
* Постоянные конфликты с родителями.
* Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.
* Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.
* Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие  и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
* Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.
* и т.д.

**«Как узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и табакокурению по внешнему виду и поведению ребенка»**

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:

* состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);
* погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;
* заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;
* необоснованное снижение посещаемости занятий, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;
* неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, нобессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;
* очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;  ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;
* появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

**Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?**

**1. Общение.**

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

***Но кто они и что посоветуют ребенку?***

**2. Внимание.**

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

 Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Способность поставить себя на место ребенка.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

**4. Организация досуга.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

**5. Знание круга общения.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны

друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален.**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою

очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

**7**. **Любовь** – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

**8. Родительский пример**. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

***Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!***

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. Из - за отсутствие времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

**Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.
2. Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравиться то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение, алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. *Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту,  врачу-наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.*
6. **Будьте бдительны!** Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.

**Никто из Вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом или алкоголиком. Все мы надеемся, что такая ситуация обойдет вас стороной. Но всё же будьте начеку. Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**

**Всероссийский телефон доверия для детей, подростков**

**и их родителей**

8-800-2000-122

(Круглосуточно, анонимно)