**Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ).**

**Советы родителям!**

*« Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей!»*Сократ.

**По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингаляторов, употребление алкоголя вместе с медикаментами.** 

**Причины употребления психоактивных веществ:**

- любопытство («Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня или девушку», 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». Это может быть и способом привлечения внимания;

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

***В возрасте младшего  школьника родителям ещё не поздно предпринять меры по ранней профилактике употребления наркотиков вашими детьми в будущем!***

**Несколько правил, позволяющих предотвратить**

**употребление ПАВ вашим ребёнком**

***1. Общайтесь друг с другом!*** Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

***2. Выслушивайте друг друга!*** Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: а) быть внимательным к ребенку; б) выслушивать его точку зрения; в) 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. Ставьте себя на его место!*** 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. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

***4. Проводите время вместе!*** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

***5. Дружите с его друзьями!*** Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. 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. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не  только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

***6. Помните, что ваш ребенок уникален!*** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. 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 наркотиков.

***7. Подавайте пример!*** Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**Советы от сотрудников филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в Цимлянском районе:**

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

БУДЬТЕ МУДРЫ!

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в Цимлянском районе