**Рекомендации родителям.**

**Профилактика употребления наркотических веществ**

1. ***Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ (ПАВ).*** Помните, что алкоголь и сигареты тоже относят к наркотическим веществам (только легальным). Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Если ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке.
2. ***Научите ребёнка говорить «нет»!*** Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди. Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твёрдым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.
3. ***Не поддавайтесь панике.*** Если вы заподозрили своего ребенка в употреблении ПАВ, найдите в себе силы для решения ситуации. Криком на ребенка, битьем, угрозами вы ничего не добьётесь. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».
4. ***Не настраивайтесь на лёгкую победу.*** Скорее всего, вы даже не дождётесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.
5. ***Наберитесь терпения и постарайтесь понять,*** что ребенок повзрослел и он вовсе не ваша собственность, поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать – употреблять ему наркотики или нет. Другое дело, что вы просто обязаны сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения. Эксперименты детей с психоактивными веществами начинаются уже с 3-4 класса.
6. ***Постарайтесь понять,*** что не в ваших силах всё изменить сию минуту. Самое сложное – признать, что ваш ребёнок всё равно будет делать то, что считает нужным. При этом он должен знать,что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.
7. ***Не пытайтесь бороться в одиночку*** – обычно это бесполезно, не делайте из этой болезни семейной тайны, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Большинство консультантов и психологов уверены, что лечение нужно начинать с близких. Речь здесь идёт далеко не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.
8. Возможно будет целесообразным ***предложить ребенку провести в домашних условиях тестирование методом иммунохроматографической диагностики.*** Этот экспресс-тест – надёжный и эффективный инструмент, определяющих употреблял ли человек наркотические вещества последние 2-3 суток.
9. ***Будьте вместе со своим ребенком!*** Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте всё вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью.
10. ***Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!*** К употреблению наркотических вещество наиболее склоны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку. Почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.