***Профилактика употребления ПАВ.***

***Рекомендации для родителей.***



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

Сегодня алкоголь и наркотики, к нашему большому сожалению, стали частью молодежной среды. Это - реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

**КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ЭТОГО ПУТИ?**

***Лучший путь – это быть лучшим другом вашему любимому, взрослеющему не по дням, а по часам чаду.***

* **Смотрите на мир его глазами. Всегда помните, что вы тоже, когда-то были в его возрасте.**
* **Всегда слушайте его. Вы должны знать, чем живет ваш ребенок, о чем он думает и что чувствует.**
* **Рассказывайте ему о себе, чтобы ему было легче говорить о себе.**
* **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы.**
* **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики и алкоголь.**
* **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку**.
* **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

**ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

***Наши дети взрослеют, а вместе с тем растут, и вопросы которые они задают нам - взрослым***

* Что такое наркотики?
* Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
* Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
* И почему не употребляют?
* Как мне сделать правильный выбор?

**Если мы не дадим ответ на эти вопросы, то дети найдут его сами, попробовав ПАВ.**

В наших силах этого не допустить. Нужно всего лишь во время обратить внимание на своего ребенка, дав ответы на все интересующие его вопросы.

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

* Бледность кожи
* Расширенные или суженные зрачки
* Покрасневшие или мутные глаза
* Замедленная речь
* Плохая координация движений
* Следы от уколов
* Свернутые в трубочку бумажки
* Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
* Нарастающее безразличие
* Уходы из дома и прогулы в школе
* Ухудшение памяти
* Невозможность сосредоточиться
* Частая и резкая смена настроения
* Нарастающая скрытность и лживость
* Неряшливость

***Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.***

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?**

1. Не пытайтесь убедить себя в том, что это не так.
2. Не впадайте в панику. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Ни в коем случае не обвиняйте ребенка.
4. Составьте доверительную беседу с ребенком, но только после того как сами справитесь со своими чувствами.
5. Если он не хочет обсуждать этот вопрос, то не настаивайте и не давите на ребенка. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите свою помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик и алкоголь.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

**Счастья вам и вашим близким!**