**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ**

**И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.**

«Хотите ли вы, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том,

Что, прежде всего – вы родители,

А все остальное потом!»

Р. Рождественский.

Дети узнают о наркотиках гораздо раньше, чем многие могут себе представить. И  будет лучше, если они узнают об этой проблеме от близких людей и, прежде всего, от родителей.

Почему подростки начинают потреблять наркотики? Если спросите самих детей и подростков, они ответят, что употребляют наркотики, чтобы:

- произвести впечатление на окружающих;

- доказать принадлежность к группе друзей;

- чтобы испытать чувство риска;

- испробовать что-то новое /запретный плод/;

- чтобы казаться взрослее;

- для забавы и от скуки;

- чтобы избежать давления взрослых;

**Есть много способов влиять на своего ребенка.**

Не все эти способы легко применимы на  практике, но все они помогут:

- будьте внимательны к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы послушать - своих детей, пусть они чувствуют ваше внимание;

- не настаивайте на своей точке зрения, а вдруг она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс:

- как можно больше общайтесь со своим ребенком, рассказывайте ему о себе, ведь вы тоже были подростком и тоже сталкивались с теми или иными проблемами: непониманием друзей, неприятностями в школе, неудачной любовью;

- расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсудить свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;

- помните, что проблема обсужденная - это проблема наполовину решенная;

 - попытайтесь взглянуть на мир глазами своего ребенка;

- ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам небезразличен;

- подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте  их домой, держите их в поле зрения.

            Помните, что ваш ребенок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и  считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно  обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет, достичь успехов в жизни, поможет выработать самоуважение.

**Что не говорить, чего избегать?**

- не будьте агрессивными;

- не читайте моралей:

 - не представляйтесь идеальным святым, не делающим ошибок;

- не запугивайте и не угрожайте;

**Будьте тверды и последовательны. Если вы последовательны, то ребенок не скажет вам "Это несправедливо".**