

**Рекомендации родителям по профилактике наркомании и токсикомании
у подростков**

Ни один человек не станет наркоманом осознанно и без «посторонней помощи» .

Это должен знать каждый родитель!!!

Чтобы наркотики не пришли

в вашу семью...

Что нужно делать, чтобы избежать трагедии.

- Создайте в семье благоприятную атмосферу, исключая употребление наркотиков.
- Организуйте посильный труд дома, на даче.
- Заполните досуг детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством.
- Проводите беседы о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.
- Посещайте педагога-психолога, социального педагога школы.
- Особое внимание обращайте на поступки ребенка и его взаимодействие с окружающими.

Если это случилось...

1. Не паникуйте. Даже если Вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением.
2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для Вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы поговорите с ним на равных, обратитесь к его взрослой личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. Оказывайте поддержку. Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я, все же, люблю тебя - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с Вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать Ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, табака.
4. Обратитесь к специалисту. Если Вы убедитесь, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и Вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите метод и того врача, который вызовет у Вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение Вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.