- Обсудите, какое поведение  Вы ожидаете от ребенка.

- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.

- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".

**Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка:**

1. Сами ведите здоровый образ жизни!
2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!
3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
4. Не опоздайте! Вовремя  дайте ребенку всю необходимую информацию.

**Уважаемые родители!**

**Убедительная просьба серьёзно отнестись к данной информации, так как на территории сельского поселения участились случаи употребления ПАВ среди молодежи**.

****

****

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 17 г. Улан-Удэ»**

Стратегии профилактики

употребления ПАВ

в семье



**Педагог-психолог:**

Манзаракшеев Цыван Доржиевич

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков  так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они  иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть  с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться  доверят своим детям, когда они находятся  вне нашего присмотра. На Вас, родителях, лежит ответственность  за то, чтобы вовлекать своих детей в диалог, слушать их, когда они нуждаются в Вашей помощи.

Хотелось бы обратить Ваше внимание на то, что больше правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними, происходит под воздействием различных психоактивных веществ.

**Употребление курительных смесей,**содержащих наркотические вещества и получивших в последнее время широкое распространение среди молодежи, также  может привести к совершению правонарушений и преступлений. Более того, само употребление  курительных смесей является правонарушением, а их распространение - преступлением, и, соответственно преследуется по закону.

**Что делать, чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков Вашим ребенком?**

 Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком.

 Если ребёнок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы её решить.

 Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.

  Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.

  Если Ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.

 Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.

 Помните, если ребёнок начал принимать психоактивные вещества, значит, где-то вы допустили просчёты. Не усугубляйте их!

**Что делать если Вы обнаружили, что Ваш  ребенок употребляет пиво?**

 - Если Вы  обнаружили запах спиртного у Вашего ребенка, когда  он вернулся  домой с прогулки или вечеринки, то устраивать скандал в данный момент не имеет смысла, т.к. подросток находится в алкогольном опьянении, этим только можно вызвать агрессию.

- Поговорить  с ребенком лучше, когда он в трезвом состоянии. Поинтересоваться, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло, понимает ли он, какие последствия могут быть от употребления алкоголя.

- Если ребенок не знает, что может быть от употребления пива, то необходимо  ему об этом рассказать (но не в  форме нотации, а  в форме дружеской беседы).

- Если подросток употребляет пиво, то лучше обратиться за помощью к специалистам: наркологу, психологу.

**Что делать, чтобы подросток не пил пиво?**

 - Пробуя пиво, подросток  хочет чувствовать себя взрослее. Что еще кроме пива, может дать подростку ощущение взрослости? Это может быть отношение родителей  к нему как  ко взрослому, возможность самостоятельно принимать решения, отвечать за свое поведение, возможность принимать  участие в обсуждении  семейных вопросов. Можно спросить  совета, куда поехать отдыхать, как провести выходные, крупные покупки, ремонт и т.д.

- Необходимость  воспитывать у подростка самостоятельность - поручать ему важные задания, которые он должен выполнить сам.

-У многих подростков  возникают трудности в выражении  своих чувств и эмоций. В таких случаях необходимо помогать им в выражении своих чувств, проговаривая  их. Например, ты сейчас гневаешься, злишься, тебе обидно, одиноко и т.д.

- Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию. Вместе с подростком размышлять о будущем, ставить  цели, искать пути их достижения.

**Как ребенка вызвать на откровенность и оказать на него влияние:**

 - Демонстрируйте, что  Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.

- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.

- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.

- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.

- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.

- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.

- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.