**Профилактика употребления ПАВ**

 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 употребеление  курительных смесей является правонарушением, а их распространение-преступлением, и, соотвественно преследуется по закону.

**Уважаемые родители!**

**Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:**

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

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.

**Умей сказать "НЕТ"**

Назови причину. Объясни тем, кто  тебе предлагает принять наркотик, почему не хочешь этого: "Я знаю, что это опасно для меня". Будь готов к различным видам давления. Люди предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны.  Пригласи друзей  принять участие в беседе. Соблазнители, скорее всего, уйдут. Имей какое - нибудь дело. Если ты занят, это уже бунет причиной отказа. Лучший способ защиты - нападение. Спроси, почему тот, кто предлагает наркотики, сам их не употребляет. А если употребляет, то, как  часто и как долго он может без них обходиться. Не обязательно объяснять всем свои причины: "Не хочу и все". Избегай ситуации.  Старайся быть  подальше от людей, употребляющих наркотические вещества. Дружи с теми, кто  не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять  или  предлагать пробовать яд.  Буклет "Родителям о наркомании"

**Стратегия профилактики наркомании в семье.**

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 нас, родителях, лежит отвественность  за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их когда они нуждаются в нашей помощи.

**Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать 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.

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

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

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

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

- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.

- Обсудите, какое поведение  Вы ожидаете от ребенка.

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

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

**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 вечиринки, 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. Поинтрересоваться, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло, понимает ли он, какие последствия могут быть от употребления акоголя.

- 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 помошью 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.