**Советы родителям (полезно знать всем!)**

Ваш ребенок уже вышел из того возраста, когда на многие его вопросы вы отвечали: «Подожди, подрастешь – узнаешь!»

Сегодня «возрастная планка взросления» сильно опустилась. Паспорт получают – в четырнадцать, и взрослыми себе кажутся уже в четырнадцать. ***НО! Так ли это на самом деле? Подростковый возраст – пора амбиций и поиска себя – уже не ребенка, во что «хочется верить», но еще и не взрослого – «к чему хочется стремиться»!***

Перед ребенком открывается дверь во взрослую жизнь, путь в которую связан с преодолением  явных и скрытых препятствий. Именно вы, родители, должны помочь своему ребенку преодолеть их.

Не запугивайте ребенка, но постарайтесь донести до него то, что каждое действие, поступок влечет за собой определенные последствия. Если поступок направлен на добро, созидание – последствия благоприятные. Плохие поступки рождают зло и неприятности.

*Плохие поступки иногда способны сломать человеку жизнь. И не только ему. Но и многим другим!*

Объясните ребенку, к каким неизбежным последствиям приводит употребление наркотиков. Мы ничего в жизни не делаем просто так! И за каждый свой выбор несем ответственность именно мы и никто другой!

Почему именно в подростковом возрасте дети чаще всего начинают пробовать наркотики?

***Потому что в этом возрасте ребенку хочется показать себя героем, для него очень важно мнение друзей, сверстников.***

*Первое знакомство с наркотиками чаще всего происходит в компании.*

Доброжелательность и поддержка семьи помогут воспитать в ребенке чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстоять свое мнение. Это даст ему возможность противостоять давлению сверстников, употребляющих наркотики, их желанию навязать свою волю.

Не стоит активно запрещать подростку дружить с кем-то из его окружения, он все равно вас не послушает. Это вызовет реакцию протеста, что характерно для его возраста. Он станет скрытным, и вам сложнее будет узнать, чем живет ваш ребенок.

*Скажите ему, что****если он будет общаться с наркоманами, то рано или поздно сам станет наркоманом.***

Вашему ребенку может казаться, что его друзья никакие не наркоманы. На начальной стадии он этого не замечает.

***ОДНАКО!******Уже после первого приема наркотика психика человека начинает  меняться!***

Первая стадия наркомании очень привлекательна – это кайф, удовольствие, эйфория. Но за удовольствие надо платить, причем не только здоровьем. Опираясь на четкую и правильную систему ценностей, сформированную в вашей семье, подросток сам сделает правильный выбор – жить без наркотиков.

*Потому что****употреблять наркотики – значит  мгновенно или постепенно вести себя к гибели!***

В подростковом возрасте ребенок стремится освободиться от родительской опеки, доказать свою принадлежность к миру взрослых, не до конца понимая, что это значит.

***НО!*** ***Важно объяснить ему, что:***

1.Взрослый человек – не тот, которому все позволено, которого не накажут, потому что он уже взрослый. Взрослый – человек разумный, способный нести ответственность за свой выбор, который не зависит от давления других людей.

2.Выбирая наркотики, ты поддаешься влиянию сверстников-наркоманов, которые диктуют тебе свою волю, а такой выбор нельзя назвать свободным!

3.Вместо того, чтобы зарабатывать деньги для семьи, на карманные расходы (чтобы не просить каждый раз у родителей), на обучение в ВУЗе, наркоман только тратит, продавая вещи из дома, совершая кражи и грабежи. На этом хорошо наживаются дилеры и наркобароны, строят коттеджи на берегу моря, покупают дорогие машины.

*Они зарабатывают, а ты тратишь!* *Зарабатывают на твоем здоровье, успехе, благополучии!*

4.Героизм, смелость, «взрослость» - не в том, чтобы попробовать наркотик, а в том, чтобы отказаться от него, даже и не пробуя.

5.Употребляя наркотики, наркоман рискует заразиться СПИДом, гепатитом, туберкулезом, получить заражение крови.

6.Психическая зависимость неизбежно влечет за собой зависимость физическую. Пропустив прием очередной дозы, наркомана мучает ломота в суставах, рвота, озноб, холодный пот, боли в животе, перепады температуры. Тяжелый грипп + пищевое отравление = ¼ того, что испытывает наркоман в период ломки.

7.Наркомания напрямую связана с нарушением закона. Провести свою молодость в тюрьме – далеко не радужная перспектива!

8.Употребление наркотиков перечеркивает будущее: поступление в ВУЗ, устройство на престижную высокооплачиваемую работу, возможность иметь здоровых детей и иметь их вообще.

***Как уберечь ребенка от наркотиков. Диалог между родителями и детьми.***

Многие родители считают, что «отстают» от собственных детей. Это порождает в них неуверенность и приводит к невозможности разговоров на темы, волнующие подростков. Возможно, некоторым родителям и вообще не хотелось бы никогда затрагивать темы наркомании, алкоголизма, СПИДа и т. д., так как им кажется, что излишние разговоры могут, наоборот, развить в детях повышенный интерес.

***НО! Если отношение к наркотикам у вашего ребенка не сформируете вы, как родитель, то это обязательно сделает кто-то другой (сверстники, друзья, улица).***

*Главное не бояться обсуждать с ребенком эту тему!*

Сегодня ситуация такова, что подростки получают обрывки информации о наркоманах и наркотиках по телевидению, в кино, из молодежных журналов. Поэтому в 12-14 лет они знают об этом достаточно много.

***НО! Кто поручится, что вся эта информация – достоверна и не работает на то, чтобы только разжечь интерес к первому приему наркотиков? Наркоторговцы?...Вряд ли им это на руку!***

Дети о наркотиках говорят еще и друг с другом, порой искажая информацию настолько, что из вредных они превращаются в «тонизирующие, повышающие умственную активность» вещества.

*Вы можете дать понять своим детям, что с вами тоже можно поговорить о наркотиках!*

Если вы будете избегать разговоров на эту тему, то найдутся ловкие дельцы, которые *смогут* преподнести ему информацию! ***…ПО-СВОЕМУ!***

Поводом для вашего разговора может стать фильм, газетная статья, конкретная жизненная ситуация. Только не читайте лекций! Лучше сначала выяснить, что уже о наркотиках знает ваш ребенок. Не стоит спрашивать, употреблял он их или нет.

*Если пробовал, он никогда не признается, но говорить с ним будет труднее.*

***Предпринимая те или иные шаги, с целью повлиять на отношение вашего ребенка к наркотикам, обязательно примите во внимание те особенности, которые  присущи подростковому возрасту.***

*Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается, как попытка вмешаться в личную жизнь ребенка и поэтому советы родителей воспринимаются как команды.*

*А подростку интересно, когда ему расскажут, покажут и дадут попробовать!*

***Чем же нужно руководствоваться родителям:***

*1.*     Подростковый возраст полон противоречий и беспокойства. Поведение подростка - изменчиво и непредсказуемо – и это нормально.

*Он мечется из крайности в крайность: любит родителей и одновременно их ненавидит.*

*2.*     Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Не следует делать следующих высказываний: «Я отлично знаю, что ты чувствуешь», т.к. подростки уверены в своей неповторимости, уникальности. Их чувства даже для них самих – это что-то новое, личное. Они для себя - сложные и таинственные существа.

*Подростки искренне огорчаются, когда выглядят наивными и простыми.*

3.     Различайте - согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.

***Проще говоря: «Не делайте из мухи слона».***

Родители могут терпимо относиться к не очень желательным поступкам детей (например, новая прическа) – т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4.     Разговаривайте и действуйте, как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. *Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей*.

Это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается постепенный отход от родителей.

***НО! Подражание родителями  стилю и жаргону детей, толкает их в еще более глубокую оппозицию.***

*5.*     Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны, меньше напоминайте о недостатках, больше говорите о его достоинствах.

*Например,* *«Миша, ты помыл посуду! Молодец! Спасибо, что помог!»*

*6.*     Не акцентируйте внимания на «слабых сторонах» вашего ребенка. При обнаружении слабых сторон своего характера подросток чувствует боль.

*А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит!*

7.     Помогайте подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас.

*Говорите языком, который поможет вам развить его независимость:«Это твой выбор»; «Сам реши этот вопрос»; «Ты можешь отвечать за это»; «Это твое решение».*

***НО! Не переборщите с его самостоятельностью! Все-таки ребенок должен чувствовать, что главный в доме – вы!***

Родители должны постепенно подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить **сомневаться** в правильности мнений ровесников.

*Пример. Ребенок: «Катя и Олег сказали, что иногда полезно дурачиться на уроке.» Родители: «А ты как думаешь, к чему могут привести подобные развлечения?»*

8.     Уважайте потребность ребенка в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

**НО! Ведь вам самим иногда хочется закрыться в дальней комнате один на один со своими мыслями, проблемами, переживаниями! Позвольте и своему ребенку иногда делать это!**

9.      Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции.

*Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоем  возрасте…», «Это меня ранит больше, чем тебя…»*

10. Не навешивайте ярлыков, ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители. «Аня глупая и ленивая девочка. Она никогда ничего не добьется».

*Такое «навешивание ярлыка» ведет к тому, что «предсказание» исполняется само собой.*

11. Избегайте неоднозначных высказываний**.**

**Обращение родителей к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.**

12. Не давайте полную свободу, но и не сильно ее ограничивайте.

13. Сохраняйте чувство юмора в любой ситуации.

**ВЕДЬ! Вы, как родители, можете сыграть главную роль в благополучном, свободном от наркотиков будущем самого дорогого для вас существа!**

*Чем раньше начать работу с вашим ребенком – «против» употребления наркотиков  и – «за» здоровый образ жизни, тем больше вероятности, что действия достигнут нужного вам результата!*

    Период детства - это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасность злоупотребления психотропными веществами, *до того, как он столкнулся с ним!.*

***НО!*** ***В первую очередь нужно выбрать подходящий момент, а затем попробовать помочь детям понять, что***:

-        средства массовой информации часто создают привлекательный образ людей, которые употребляют наркотики, но, как показывает статистика, в реальной жизни таких «супергероев» не больше, чем среди людей, не употребляющих наркотики;

-        наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений. По-настоящему же они не помогают решить ни одну проблему;

-       употребление наркотиков – прерогатива взрослых, но наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Отсутствие зависимости от наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того, чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от наркотиков.

*Стоит объяснить, что, как только кто-то начинает употреблять наркотики, он утрачивает свою самостоятельность!*

С этого момента все, что будет делать человек, когда и как - уже в большей степени зависит не от него самого, а от распространителя наркотиков и его зелья. Он становится заложником страшной болезни под названием наркомания и сам превращается в товар.

**Нужно объяснить ребенку, что, употребляя наркотики, он позволяет каким-то негодяям зарабатывать на себе деньги!**

http://gnkvrn.ru/rekomendacii/soveti-roditelyam-polezno-znat-vsem.html