**Как реагировать на употребление подростками наркотиков и алкоголя**

**Руководство для родителей**

1. Соберите как можно больше знаний о противоборстве алкоголю и наркотикам.

2.Займите твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Проводите эту мысль регулярно.

3. Подкрепите свое твердое решение действиями, регламентирующими поведение подростка. Непреклонно добивайтесь исполнения им нравственных норм и правил.

4. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли они у вашего ребенка. Не позволяйте ему обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.

5. Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.

6. Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.

7. Приводите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он трезв, и не находится под влиянием наркотиков и когда вы спокойны и контролируете себя.

8. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя и наркотиков.

9. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок попытается вами манипулировать.

10. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.

11. Если ваш ребенок продолжает пить или принимать наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.

12. В случае продолжающихся выпивок, предложите свои условия поведения подростка, исключающие возможность выпивок. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение ваших условий не вызовет никаких затруднений.

13. Протестуйте только против неправильного поведения, не ополчайтесь на своего ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему.

14. Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача всегда «держать дверь открытой».

**Рекомендации родителям**

Родители слишком поздно узнают о том, что их ребенок стал наркоманом, потому что ничего не знают об этой беде. У нас мало литературы об этом, мало программ. Родители узнают, что их ребенок - наркоман, в среднем - через два года. Если бы сократить этот срок хотя бы до полугода, то я уверен: больше половины подростков, даже попробовавших курить анашу, не превратится в наркоманов. Наркомания, как болезнь, за день-два и даже за месяц не появляется.

**ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НАДО НА ТРИ ГЛАВНЫХ МОМЕНТА:**

**Первый.** Резкие перепады в настроении ребенка, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности. Настроение становится как бы волнообразным.

**Второй.** Изменение ритма сна. Ребенок в течение дня сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готов делать что угодно, но только не ложиться в кровать.

**Третий.** Изменение аппетита и манеры поведения за столом во время еды. Ребенок может не есть целыми днями и не жаловаться на то, что он голоден. А после прогулки готов съесть «слона». Наркоманы начинают отдавать предпочтение супермодной одежде - кожаным курткам с заклепками, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным знаками джинсам и так далее. Появляется специфический вкус к прическам. Вместе с тем появляется неряшливость в одежде и какое-то безразличное отношение к элементарной гигиене.

подготовила педагог-психолог Н.С.Алексеенко