**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как уберечь подростка от употребления психоактивных веществ.**

Распространенность употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества. В первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, а также здоровье будущих матерей.

Никакая профилактика не будет иметь результата, если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример.

Уважаемые родители, сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Как уберечь детей от этого зла? Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком:

* Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
* Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
* Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих психоактивные вещества.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
* Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

**Материал подготовила педагог-психолог Луговская Ю.В.**