

## Рекомендации родителям по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними

*По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами происходит на 11-14 лет (41%) 15-17 лет (51%); в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами. Один наркоман в год вовлекает в употребление наркотиков до 15 человек. В основном - своих друзей.*

### ПРИЧИНЫ:

- Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть способом привлечения внимания;
- Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате эксперименты от скуки.

### СОВЕТЫ:

1. Помните, что если Вы сами не формируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, то это обязательно сделает кто-то другой – и нет гарантии, что это отношение не окажется губительным для всех.
2. Объясните, что зависимый от наркотиков человек становится марионеткой, у него нет своей воли, нет умения распорядиться жизнью, любовью, счастьем – есть только сосущее желание заполнить внутреннюю пустоту.
3. Для себя Вы должны, понимать, что курение и пьянство – это не норма. То, что не пошло дальше Вы, абсолютно не означает, что подросток сможет легко остановиться на относительно «безопасном» уровне употребления.
4. Общайтесь друг с другом! Общение – это основная человеческая потребность; общаясь, человек чувствует свою нужность другим, свою ценность как человека, что его замечают, что он важен для остальных.
5. Всем нам необходимо говорить друг с другом и уметь слушать, особенно для родителей и детей.
6. Быть внимательным к ребенку, его переживаниям, потребностям.
7. Выслушивать, не перебивая, его точку зрения.
8. Стремиться понять, в силу каких причин ребенок поступает так, а не иначе.
9. Важно показать Вашему ребенку интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы не значительными они не казались Вам