ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**ПОГОВОРИ СО МНОЮ …** (памятка для родителей)

 Наркомания - это острая зависимость человека от наркотических средств. Это психическая, физическая зависимость, это болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма. Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. человек. На медицинском учёте состоит 500 тыс. наркоманов.  От общего числа наркоманов в России по статистике – 20% - это школьники, 60% - это молодёжь в возрасте 16 – 30 лет, 20% - люди старшего возраста. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Установлено, что приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.

Главенствующая роль родителей в профилактике наркомании неоспорима.

 **Помните! Дети требуют внимания!**

Неблагоприятный семейный климат и взаимоотношения в семье являются факторами риска для пристрастия к вредным привычкам, приобщения к наркотикам.

 **Факторы риска в семье:**

Родители испытывают трудности в управлении семьей:

- родители испытывают воспитательную неуверенность (не могут пояснить свое поведение);

- не контролируют поведение детей;

- ведут себя непоследовательно, порой слишком сурово;

- родители не ждут больших достижений от своих детей;

- отсутствует привязанность и любовь к другим членам семьи;

- мать и отец конфликтуют между собой;

- взрослые злоупотребляют алкоголем, табакокурением, потреблением др. наркотических веществ;

- в семье имеет место насилие.

 **Родительские заповеди**

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.

 2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.

1. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи на работе или личной жизни. Все зло, которое вы излили на ребенка, вернется к вам, нередко в гипертрофированном виде.
2. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если они кажутся вам смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
3. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
4. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив и умен.

 6. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.

**Помните! Подростки склонны слушать только тех, кого любят и уважают!**

* *Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.*
* *Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников.*
* *Будьте внимательны к нему – он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.*
* *Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того, что ему кажется опасным, неприемлемым.*
* *Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение.*
* *С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.*
* *Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных  силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения.*
* *Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с его сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.*
* *Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов.*
* *Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияний этого человека опасно для вашего ребенка.*
* *Дайте возможность  ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.*
* *Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.*
* *Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.*

 **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА:**

* Не балуйте меня, вы меня этим портите.
* Не бойтесь быть твердым со мной.
* Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
* Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.
* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
* Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращусь в лжеца.
* Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
* И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же…

 **Родители!**

**Будьте примером здорового образа жизни для своих детей! Открытое общение и доверительные отношения в семье – залог профилактики у детей и подростков вредных привычек, в т.ч. наркомании!**