**Профилактика употребления наркотиков**

**Почему подросток обращается  к  наркотикам?**

Механизм  начала  потребления  наркотиков - соединение  двух  составляющих:

- желание  человека  прийти  к  комфортному  состоянию (самоощущению),

- возможность  попробовать  наркотик, не  прилагая  серьезных  усилий  на  его             поиск   и  приобретение.

Типичная  модель  приобщения  к  наркотикам  выстраивается  так:

* сначала проба табака,
* вслед за ним алкоголя,
* затем приобщение к наркотику.

И   табак, и  алкоголь  (включая  пиво), и  наркотики - все  это  психоактивные  вещества (ПАВ). Наверняка,  каждый  из  нас  не  хотел  бы, чтобы  его  ребенок приобщился  к  наркотикам,  и  задумывается  о  том,  как  этого  избежать,  ведь  защита  ребенка  должна  начинаться  так  рано, как  только  это  возможно.

**Эмоциональный  контакт** родителя с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда  ребенок  маленький, этот контакт  существует  непроизвольно, в  подростковом же  возрасте, когда  дети  стремятся  к  самостоятельности  и  им  хочется   избавиться от  опеки  взрослого, поддерживать  эмоциональный  контакт  становится все труднее. Но именно в этом возрасте необходимость  этого  контакта  возрастает.

В  общении  с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать  труднее, но все равно без них нельзя. Это те  нормы  взаимоотношений,  которые  позволяют  родителям  знать  о  своем  ребенке  все, не  прибегая   к  слежкам и подслушиванию.   Нормы, которые  помогают  заметить, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.

**Создайте ребенку чувство безопасности**. Речь идет о потребности ребенка быть уверенным в любви и доброжелательности родителей и близких, о потребности чувствовать себя частью дружной семьи. Постройте доверительные отношения, атмосферу взаимопонимания, что бы ваш ребенок  мог обсуждать с вами  любые проблемы. Это вырабатывает в ребенке доверие к людям и самому себе. Дети, которые научились искать поддержке у других, не испытывают позже потребности в наркотиках, алкоголе.

**Хвалите своего ребенка**. Взрослые должны не только хвалить достижения ребенка, но и одобрять даже  усилия и старания. У ребенка имеется основное право на похвалу.

**Разговаривайте друг с другом**. Каждый нуждается в общении с окружающими и хочет слышать, что говорят о нем они. Если общение не происходит, то нарастает непонимание, и вы отдаляетесь друг от друга.

**Научитесь слушать и слышать.** Научитесь слушать и слышать своего ребенка - внимательно, с пониманием, не перебивая, не вступая с ним в спор, не настаивая на  том, чтобы  быть выслушанным.

**Расскажите ребенку о себе.** Пусть он знает, что вы тоже были молоды и совершали ошибки. Пусть он увидит в вас не только родителя, но и друга.

**Будьте тверды и последовательны**. Не выставляйте в доме условия и правил, которым сами не можете следовать. Пусть ваше слово не расходится с вашими поступками. Если вы последовательны, то ребенок не сможет упрекнуть вас в нечестности.

**Делайте все вместе**. Планируйте общие интересные дела, отдых, досуг, отпуск, активно развивайте круг интересов вашего ребенка, что бы создать альтернативу наркотикам.

**Дружите с его друзьями**. Ребенок имеет полное право иметь друзей и понимание с их стороны. Детям нужны приятели(друзья) среди ровесников, с которыми они могут вместе общаться, и среди взрослых, с которыми они могут себя психически отождествлять. Пусть друзья приходят к вам в дом, общайтесь с его приятелями, даже если они вам  и не очень нравятся.

**Показывайте пример**. В своих мыслях и поступках дети подражают взрослым, и очень рано могут отличить то, что говорят родители, от того,  что они делают.