**Профилактика наркомании у подростков**

Наркомания – это заболевание, которое выражается в физической или психологической зависимости от наркотиков, непреодолимом влечение к ним, что постепенно приводит организм к физическому и психологическому истощению.

1. **Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, а в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к общению со своим ребенком.

1. **Выслушивайте друг друга**

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

* быть внимательным к ребенку;
* выслушивать его точку зрения;
* уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
* не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.
1. **Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

1. **Действуйте твердо, но последовательно**

Быть твердым – это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, что вы никогда не сделаете,– это может по дорвать доверие к вам.

1. **Проводите время вместе**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

1. **Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это в свою очередь заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

1. **Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то как, в каких количествах вы их употребляете, – это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

1. **Чего нельзя делать**

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

* не издевайтесь над своим ребенком - унижение не нравится никому;
* не читайте нотаций - вспомните, как вы сами их воспринимаете;
* не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит