**Уважаемые родители!**

Проблема употребления наркотиков возникла не сегодня, но несмотря на длительную активную борьбу с этим негативным явлением, носящим ярко выраженный антисоциальный характер на уровне государства она по-прежнему остро стоит и в наши дни.

Следует отметить, что от этой пагубной привычки в той или иной степени страдают все члены нашего общества, даже если эта проблема не касается напрямую их самих или членов их семей. При этом нужно понимать, что наиболее уязвимо в сложившейся обстановке именно подрастающее поколение – наши с вами дети.

Семейная профилактика наркомании, в первую очередь, должна заключаться не в общих (часто малоэффективных) беседах об опасности одурманивающих веществ, а в конкретных действиях, направленных на:

* формирование у ребенка тех личных качеств, которые обеспечат ему успешную социальную адаптацию;
* обучение его различным способам решения проблем, неизбежно возникающих у любого из нас в быту, во время учебы в школе и в более поздние периоды жизни;
* привитие навыков удовлетворения своих насущных потребностей без употребления наркотиков.

Очень важно сформировать у ребенка правильное отношение к собственному здоровью. Уже в младшем школьном возрасте дети должны приходить к пониманию того, что здоровье – одно из важнейших условий для счастливой жизни и что его необходимо беречь и укреплять, сводя к минимуму негативные воздействия на него (в том числе и от приема наркотиков).

Чтобы навсегда сохранить веру ребенка в себя:

* будьте примером для ребенка, сами ведя здоровый образ жизни;
* выстраивайте доверительные отношения с вашим ребенком. Станьте ему надежным другом и всегда будьте рядом с ним в трудный момент;
* любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть;
* не опоздайте – будьте готовы своевременно предоставить ему всю необходимую информацию и поддержку.

**Стратегия профилактики наркомании в семье**

Совершать глупые ошибки склонны как дети, так и взрослые. И те, и другие вовлекаются в употребление наркотиков примерно одинаково – по приглашению знакомых и т.н. «друзей», поэтому важно чтобы в самом начале этого процесса рядом оказался опытный близкий человек, который будет способен отговорить от совершения необдуманного шага, используя собственный авторитет.

Наши дети не всегда находятся под нашим присмотром, поэтому крайне важно выстроить с ними доверительные отношения, научиться слушать и понимать их, своевременно приходя им на помощь в случае необходимости.

**Как выстроить доверительные отношения с ребенком:**

* демонстрируйте ему, что вы его слышите и понимаете. Так, например, чаще задавайте ребенку вопросы, старайтесь поддерживать беседу на интересующие его темы, используйте фразы выражающие ваше одобрение «Вот это да!», «Какой ты молодец!»;
* перескажите услышанное от ребенка своими словами для того, чтобы убедиться, что вы все поняли правильно;
* внимательно наблюдайте во время разговора с ребенком за «языком тела» – мимикой и жестикуляцией. Часто это более информативный источник информации, чем само повествование;
* выражайте свою поддержку и поощрение не только вербально (словами), но и тактильно (жестами, улыбкой, прикосновениями);
* выбирайте правильный тон при общении – сарказм и авторитаризм дети расценивают как демонстративное пренебрежение к себе;
* подробно разъясните ребенку всю серьезность последствий, к которым приводит употребление наркотиков;
* объясните ребенку, какого поведения вы ожидаете от него в той или иной ситуации;
* семейные традиции, сформированное и четко озвученное в семье негативное отношение к употреблению наркотиков значительно снижают риск вовлечения вашего ребенка в ряды наркоманов, создают благоприятные условия для того, чтобы он сказал наркотикам: «НЕТ!»

**ПОМНИТЕ!**

**ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ВАМ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ ВПОСЛЕДСТВИИ.**

**Педагог-психолог МОУ ДО «ДДТ» МО Арсеньевский район Романова О.А.**