**Уважаемые родители!**

**Здоровье сына (дочери) - самое большое счастье для родителей.**

Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества).

**Причины:**

1. Любопытство: благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»;

2. Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;

3. Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

4. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.



**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком**

**1. Общайтесь друг с другом.**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему сыну (дочери)? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

**2. 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 подростку;
* выслушивать его точку зрения;
* уделять внимание взглядам и чувствам подростка, не споря с ним;
* не надо настаивать, чтобы подросток выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

**Как можно повысить самоуважение подростка и помочь сказать «НЕТ!» наркотикам?**

**По мнению психологов, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения молодого человека.**

**Как помочь сформировать самоуважение вашему сыну (дочери)?**

**Принцип первый.**

Одобряйте, хвалите ребёнка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что – либо важнее полученных результатов.

**Принцип второй.**

Помогайте вашему сыну (дочери) выбирать и ставить перед собой реальные цели.

**Принцип третий.**

Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого подростка. Например, лучше сказать: «Я очень беспокоюсь о тебе, когда ты мне не звонишь», чем: «Ты никогда не думаешь о других, ты всегда должен предупреждать, когда задерживаешься!»

**Принцип четвёртый.**

Показывайте своему сыну (дочери) как вы его (её) любите, демонстрируйте свою любовь к нему (к ней). Улыбка, объятия, слова «Я тебя люблю» помогут вашему ребёнку ощущать ваше хорошее, доброжелательное отношение к нему.

**Необходимо формировать у подростков критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что – то попробывать, с чем – то поэкспериментировать).** Приманкой для подростков служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи. Привлекают иностранные слова, обещания чего – то необычного: приключения, путешествия, новые возможности. Это происходит в силу отсутствия у подростков критического осмысления красиво оформленных, ярких, соблазнительных предложений.

***Упражнения для преодоления неуверенности в себе***

**Цель упражнений:** помочь подросткам разобраться в самом себе.

**Упражнение «Письма к самому себе»**

На консультации психолог (родитель) рекомендует молодому человеку завести такое правило: ежедневно писать самому себе письма. В этих письмах необходимо описывать свои состояния, важные события, впечатления от прожитого и прочувствованного. Сравнивая свои записи, сделанные в разные дни, молодой человек сможет увидеть, насколько по-разному он относился к одному и тому же человеку, событию.

Для оздоровления энергетического тонуса подростка можно посоветовать ему **Упражнение: «Опора на самого себя».**

Во время беседы психолог (родитель) и девушка (юноша), обсуждают вопрос о том, как находить «точку отсчета» при оценке событий, фактов, людей. Разбирая ту или иную конкретную ситуацию из жизни подростка, психолог (родитель) задает вопросы: как ты считаешь сам, что подсказывает твое личное – «Я», «Что и как тебе подсказывает твой внутренний голос», «Что говорит твоя интуиция?»

**Такие вопросы, стимулируют обращение девушки или юноши к принятию своего собственного решения, к формированию личного опыта, вырабатывают стремление развивать в себе собственное отношение к жизни.**

***Памятка для родителей***

***(Как можно поощрить подростка к доверительным отношениям)***

* Покажите своему ребёнку, что вы его понимаете. Внимательно выслушайте его, не переключаясь на свои проблемы.
* Внимательно следите за лицом подростка. Часто подростки уверенны, что успешно скрывают свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение…), но дрожащий подбородок, блеск глаз, сдвинутые брови могут сказать о многом.
* Хвалите подростка в тех моментах беседы, в которых это будет к месту. Поддерживайте тогда, когда юноша или девушка рассказывают о своих неудачах.
* Для того чтобы подросток не отдалялся от взрослых, необходимо в обычной беседе, объяснить ему, что именно в его поведении заставляет вас беспокоиться. Расскажите ему о том, что интересовало вас в его возрасте, о каких упущенных возможностях вы жалеете, но сделайте это спокойно, не поучая и не раздражаясь.
* Если тот стиль в одежде или в макияже, который выбрал ваш ребенок, не нравится вам, ни в коем случае нельзя его ругать, запрещать ему так одеваться или насмехаться над ним. Поговорите, объясните, что вам кажется неподходящим, и предложите, что именно и как изменить.
* Помните, что любое ваше требование должно быть разумным и аргументированным.

**Телефон: 8-30-232-5-17-37**

<http://комобрбалей.рф/>

Муниципальное казенное учреждение Комитет образования администрации муниципального района «Балейский район»



**Рекомендации психолога для подростков**

**и их родителей**

**(в рамках профилактики злоупотребления психоактивных веществ)**