**Рекомендации родителям**

**по профилактике аддиктивного (зависимого) поведения подростка**

1. Будьте ребенку другом, больше разговаривайте с ним: пусть он чувствует, что если поделится с Вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, наказан, а вместе Вы сможете справиться с любой проблемой.

2. Повышайте самоуважение и самостоятельность ребенка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.

3. Помогите подростку ставить перед собой конкретные цели.

4. Создавайте условия для самовыражения подростка в позитивной форме (клубы, секции, кружки), помогите ему разумно и с пользой организовать досуг.

5. Знайте, что если вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью алкоголя, наркотиков и других ПАВ.

6. Учите подростка отказываться от употребления алкоголя, наркотиков, избегать провоцирующих ситуаций.

7. Акцентируйте внимание подростка не только на разрушительном влиянии ПАВ на здоровье, но обязательно показывайте на жизненных примерах деградацию личности человека, формирование у него зависимости, которая начинает управлять всей жизнью. Избегайте морализаторства и осуждения.

8. Показывайте связь между употреблением психоактивных веществ и противоправным поведением человека; воспитывайте страх перед потерей самоконтроля.

9. Демонстрируйте на личном примере конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций, традиции здорового жизненного уклада.

10. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья своего ребёнка. Резкие перепады настроения, раздражительность, беспричинная агрессия, потеря интереса к учебе и привычным делам должны стать поводом для откровенной беседы. Не пытайтесь справиться силовыми методами с проблемой употребления подростком ПАВ - этим вы лишь вызовете протестное поведение, закрепляющее употребление.

11. Даже в случае минимального риска употребления подростком ПАВ, обратитесь за помощью (консультацией) к врачу-наркологу.

Педагог-психолог Н.М. Сазаненок

Ознакомлен