**Детская и подростковая наркомания — это бич нашего времени, современная «мода на наркотики» делает зависимыми многих молодых людей. Наркотические вещества становятся все более доступными в цене, а их объемы на «черных» рынках стремительно растут.**

Широкая распространенность так называемых «легких наркотиков» привлекает многих людей. Они недооценивают их вред, кроме того, искренне верят, что могут контролировать ситуацию и прекратить употребление в любой момент. Проблема наркомании еще и в том, что болезнь является главным источником распространения венерических заболеваний, в частности, СПИДА.

Профилактика наркомании имеет большое значение. Сегодня мы поговорим о том, что для этого нужно делать родителям.

**Увлечь** **интересным хобби.**

Наркотики, как и алкоголь — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на допинг, а во-вторых, наркотики будут не нужны. Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Хобби должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность найти себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность: раз в несколько лет у них наступает так называемый «критический возраст», после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. Начал собирать марки — бросил, играл в шахматы — не увлекся, пошел в секцию — остыл. Это совершенно нормальное явление. Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

**Откровенный разговор.**

Распространено заблуждение — полное молчание о наркотиках. Принято не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом, в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше. Но он все равно услышит — в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики — и «тяжелые», и «легкие». При этом общие фразы об их вреде для организма подростка не убедят. Подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество. К моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. На заданный вопрос отвечайте спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь. Избыточные эмоции послужат для ребенка знаком, что эта тема вас сильно волнует и пугает. То есть, будет повод лишний раз задержать внимание и вызвать более пристальный интерес. Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках — например, подходящим моментом может быть художественный фильм с этой темой.

Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету, дети могут легко проверить ваши слова и перестанут вам доверять.

**Успех — это другое**

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью — многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики — тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину. Во-первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростком. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные». Во-вторых, очень здорово, если сами родители — увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы — лучший пример. Такие же знакомые и друзья вашей семьи — тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озаботиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок рискует встретиться с наркотиками.

**Знайте друзей** **своих детей**

Основное правило: будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с ними.

Добавьте ребенка к себе в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде — достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего сына и дочери.

**Благополучие — не всегда залог безопасности**

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики.

Очень важен психологический климат в семье, насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями.

Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начнут ругать или наказывать. В таком случае они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. У подростка из семьи с теплой, доверительной атмосферой и интересным досугом удовольствия и так достаточно. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций, наркотик станет их заменителем.

**Если есть подозрения**

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (признаки этого обычно хорошо заметны: ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) — не тяните с разговорами и не ограничивайтесь только намеками. Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться, то предложите сдать анализ на наркотики, чтобы развеять все сомнения.

**Самое важное**

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка убережет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если дома кажется все благополучно, но на общение с детьми часто не хватает времени.

Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.