**Уважаемы родители!**

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться… К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее.

**Что же вам необходимо знать в первую очередь?**

Самые распространенные наркотики среди молодежи курительные смеси JWH. Среди подростков вы можете слышать такие названия, как дживик, спайс, микс, химия, книги, бошки, вишня, россыпь, рега).

Действие наркотика может сопровождаться о 20 минут до нескольких часов. Как правило, это сопровождается кашлем, сухостью во рту, мутным либо покрасневшим белком глаз (важный признак!, поэтому знающие подростки носят с собой «Визин» и другие глазные капли), нарушение координации.

**Как выглядит наркотик JWH?**

JWH заходит в страну в виде реагента (концентрата). Этот реагент выглядит как обычная сода. Его разводят разными способами и наносят (опрыскивают) на «основу». Чаще всего «основа» - это обычная аптечная ромашка. Иногда для вязкости в миксере перемешивают с черносливом или табаком для кальянов.

Самый распространенный способ употребления курительных смесей – через маленькую пластиковую бутылочку с дырочкой. Также, смеси иногда курят через маленькие трубочки. Их, как правило, держат при себе и от них ужасно воняет. Иногда, прежде, чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде.

Подросток, начавший употреблять наркотик начинает пропускать уроки, падает успеваемость или вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними, говорит, что наберет позднее или уходит в другую комнату. Появляется раздражительность, агрессия, уходит от контакта с родителями. При постоянном употреблении заметна деградация. Теряет чувство реальности, наступает паранойя. Обкуренные подростки зимой зачастую «тусуются» в подъездах.

Употребление курительных смесей – частая причина суицидов у подростков. Как правило, выходят из окон. Не потому, что подросток хотел свести счеты с жизнью, а потому, что захотел полетать…

Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

### C:\Users\Елена\Desktop\p103_ica3z0muq.jpgРекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростковC:\Users\Елена\Desktop\pamjatka_stranica-1.jpg

### 1.Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

### 2.Учитесь слушать.

 Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

### 3.Давайте советы, но не давите советами.

**4.Подумайте о своём примере.**

 Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

### 5.Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Материал подготовила социальный педагог

Мацак Е.В.