**Памятка родителям от ребенка**

**"Памятка родителям от ребенка"**- это не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но еще и очевидное приглашение взрослых к диалогу.

Ø     Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не

обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.

Ø     Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

Ø      Не полагайтесь на силу с отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши просьбы.

Ø     Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

Ø     Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить: это поколеблет мою веру в вас.

Ø      Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь

достичь еще больших "побед".

Ø     Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: "Я вас ненавижу!" Это не буквально; я просто хочу; чтобы вы пожалели о том; что сделали мне.

Ø      Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".

Ø     Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

                                                                         Ваш ребенок

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ,**

**ЕСЛИ ОН УПОТРЕБЛЯЕТ** **НАРКОТИКИ?**

***Если Вы убеждены на все 100* %, *что Ваш ребёнок употребляет наркотики, ион также признаётся в этом, Вам придётся начать изменение этой ситуации со своего поведения. Чтобы совершить меньше ошибок, воспользуйтесь этими правилами при попытках помочь ребёнку отказаться от наркотиков.***

1. Чётко и яснообъясните,  как вы к этому относитесь: «Вам не нравиться общаться с людьми, которые употребляют наркотики». Не стоит пускаться в долгие рассуждения, тем более спорить с ним об этом.

2. Скажите, что готовы помогать ему лечиться, но не намерены выслушивать, как, когда и при каких условиях он намерен это делать**.**Не позволяйте ему манипулировать бесконечными обещаниями. Если он решит лечиться, Вы это сразу поймете.

3**.**Вы должны сами обратиться к специалистам. Это обезопасит от многих ошибок, которые допускают близкие люди, думая, что помогают наркозависимому, но только усложняют проблему.

4. Соберите максимум информации о службах и формах помощи: адреса наркологических кабинетов, психологов, реабилитационных центров, общества анонимных алкоголиков и наркоманов, может быть не только в своём городе, но и по области. Предложите варианты вашему ребёнку.

5. С самого начала не обещайте «быть рядом, чтобы не случилось». Те, кто общаются с наркозависимым, часто становятся в душе кем-то вроде спасателей. Это очень опасная позиция: Вы вините себя за то, что он употребляет наркотики, и считаете, своей победой, если он пообещал «последний раз». Вы забываете о себе и только спасаете. Это затягивает не хуже наркотика. Тогда помощь нужна уже Вам. Можно обратиться к психологу, можно попробовать посоветоваться с теми, кто через это прошёл в обществах «Матери против наркотиков». В нашей области они есть почти в каждом районном центре.

6.Не переставайте говорить, что любите ребёнка и беспокоитесь за него, но оставьте за собой право действовать так, как считаете нужным. Не бойтесь потерять его доверие, Вы ему нужны больше, чем он Вам.

7. Позвольте ребёнку самому нести ответственность за свои поступки. Не создавайте иллюзию нормальной жизни; не выгораживайте его перед педагогами, друзьями, родственниками, милицией; не давайте денег, не чувствуйте за это вины.

8. Не создавайте ситуацию, когда избавление от наркотиков нужно вам больше, чем ему самому.

9. Не забывайте о себе и других членах семьи, особенно если есть другие дети. Ваша и их жизнь важна не меньше, чем проблемы наркозависимого.

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ ПОДРОСТКА**

**если он подозревает, что его ребенок употребляет наркотики?**

1. Не впадайте в панику. Возможно, Ваши подозрения неоправданны.

2. Понаблюдайте внимательно за ребенком несколько дней, не проявляя из­лишней подозрительности.

3. Обсудите свои наблюдения с людьми, которые знают Вашего ребенка, и которым Вы доверяете. Возможно, после этого Ваши подозрения развеются.

4. Поговорите со своим ребенком, учитывая следующие рекомендации:

- необходимо выбрать подходящее место и время для серьезного раз­говора;

- определите конкретный предмет разговора (что именно не нравиться Вам в поведении ребенка, что вызывает беспокойство);

- не позволяйте ребенку отмалчиваться или отшучиваться;

- сохраняйте спокойствие, дайте ему возможность высказаться.

5. Если Вы не знаете, как себя вести в сложившейся ситуации - обратитесь за помощью к специалисту-психологу.

6. Поддержите Вашего ребенка, проявив понимание и терпение.

7. Высказывая своё беспокойство, объясните ребёнку всю опасность пути, на который он встал.

8. Попытайтесь убедить его обратиться к специалистам (психолог, психотера­певт, нарколог и т.д.).

**КАК НЕ "ПРОСМОТРЕТЬ" ПОДРОСТКА**

Памятка для родителей

Можно выделить **некоторые признаки,** появление которых должно стать поводом **для более внимательного отношения к подростку** и его проблемам:

*^*неожиданные перемены настроения от активности - к пассивности, от радости - к унынию, от оживленного состояния - к вялому и инертному;

*^*необычные поведенческие реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;

*^*потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными;

*^*резкое изменение круга друзей; появление новых друзей, которые не приходят к Вам домой;

*^*прогулы занятий или неожиданное снижение успеваемости в школе;

*^*изменение ритма сна и бодрствования, приступы сонливости;

*^*потеря аппетита, снижение веса;

*^*появление скрытности в поведение:

*^*лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;

*^*исчезновение денег или ценностей из дома;

*^*увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы:

*^*невнятная речь;

*^*появление у ребенка лекарств, о которых Вы не знаете;

*^*смятая фольга, иглы или шприцы;

*^*необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка.

**Памятка родителям подростка.**

Подростковый возраст - возраст кризисный и уязвимый. Ваш ребенок взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. Если подросток остался один на один со своей проблемой, если он запутался, устал и не видит выхода - велика вероятность того, что найдется «доброжелатель» и предложит свою «помощь» в решении всех проблем сразу. Имя этого «доброжелателя»- наркотик. Он сам найдет Вашего растерявшегося ребенка,

**Уважаемые мамы и папы!**

**Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:**

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;

- говорил правду, какой бы она ни была;

- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные***правила:***

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьёзно.

5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помете:

• такой разговор - не повод для поучительных историй (« когда я был в твоем возрасте...», « если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т. д.);

• не делайте из рассказа выводов-наставлений:

(« учись...», « пока мы живы - добивайся успеха» и т. д.);

• рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.

7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребёнок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своём ребёнке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.

10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребёнка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребёнок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?