**Консультация для родителей**

**«ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЯ? ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ»**

**Советы родителям**

***Что делать, если у вас возникли подозрения,***

***что ваш ребенок употребляет психоактивные вещества?***

В случае возникновения подобных подозрений, прежде всего **не нужно впадать в панику**. Сильные эмоции разрушительно действуют на нашу психику, лишая способности здраво рассуждать, отличать главное от второстепенного, подлинное от кажущегося. Для нормализации душевного состояния помогают простые действия: счет до 10, пешая прогулка и т.д.

Если отношения между ребенком и детьми утратили доверительность и трудно рассчитывать на откровенность, то лучше обратиться к помощи другого лица (посредником могут быть близкие родственники и знакомые ребенка).

Оптимальный путь взаимодействия – открыто рассказать сыну или дочери о том, что вас беспокоит. Нужно только правильно выбрать момент и тон разговора.

Важно не получить добровольное признание, а выяснить что волнует, тревожит ребенка, не нуждается ли он в поддержке.

Если опасения подтверждаются, то решение о том, что делать, должно быть выработано совместными усилиями, а не навязано подростку под маркой того, что мы лучше знаем, обладаем необходимой информацией и возможностями. Ваше грамотное поведение в этой ситуации, ваша способность рационально мыслить и действовать послужит мостиком для дальнейшей работы специалистов с подростком. Итак, **выберите относительно спокойный момент для начала серьезного разговора**. Постарайтесь использовать так называемые «Я – суждения» в этом разговоре: *Я испытываю… (укажите какие чувства - боль, тревогу, страх, печаль), когда ты, … (опишите действия вашего ребенка).* Важно отслеживать бессознательную реакцию вашего ребенка в процессе общения – она может принять характер раздражения, тревожности, подавленности или, наоборот, агрессивности, развязности. В результате разговора подросток либо признает наличие проблемы, либо отрицает её существование. При этом важно иметь в виду – *возможно ошибочное толкование поведения ребенка,* поэтому необходимо помнить о главной цели беседы – *достичь его согласия обратиться к специалисту.* В большинстве случаев только специализированное собеседование и обследование позволяют достоверно установить факт употребления и/или зависимости от ПАВ и замотивировать на получение помощи, а может быть и на лечение. На этом пути возникают серьезные препятствия, допущенные родителями по незнанию **типичные ошибки:**

* запугивание («будешь целый год лежать в больнице»);
* чтение морали («как тебе не стыдно, мы же все для тебя делали»);
* обвинение;
* пессимистический прогноз, наклеивание ярлыков («ты – наркоман, и тебе уже ничего не поможет»);
* оценочные суждения («только дурак мог попасть в этот капкан»);
* использование стереотипов («если ты подсел на иглу, так и будешь к ней всю жизнь возвращаться»);
* стремление узнать правду любой ценой, игнорирование чувств подростка;
* применение физических наказаний.

Если, несмотря на предпринятые вами усилия, подросток не только отрицает факт существования проблемы, но и категорически отказывается от помощи специалиста, следует к нему обратиться Вам самим. Врач – психиатр-нарколог или медицинский психолог может дать индивидуальные рекомендации. Иногда в подобной ситуации эффективно использовать экспресс-тест для определения содержания наркотиков в моче. Существуют тест-системы, как рассчитанные на определение как одного типа наркотиков, так и позволяющие распознавать наличие различных веществ. За более подробной информацией обращайтесь за помощью в психоневрологические диспансеры районные наркологические кабинеты. В некоторых случаях подобные тесты можно провести и в домашних условиях. Результат тестов (как положительный, так и отрицательный) также требует разговора. Объясните, что любое, пусть даже однократное, употребление ПАВ небезопасно для его здоровья и консультация специалиста в этом случае нужна и полезна. **Помните, что только Ваше доверие, понимание, поддержка и любовь помогут Вашему ребенку справиться с зависимостью.**

Если, к счастью, подозрения и страхи оказались напрасными и вы, наконец, смогли вздохнуть спокойно, то и в этом случае полезно рассказать о своих сомнениях ребенку. Признание взрослыми своих ошибок, сомнений расценивается подростками как отказ от авторитарно доминирующей позиции, стремление к установлению между детьми и родителями отношений равноправия.