**Рекомендации для родителей**

**по профилактике табакокурения и употребления ПАВ.**

**Уважаемые родители!**

В настоящее время наши дети подвержены особой опасности, которая заключается в распространении проблемы употребления психоактивных веществ (ПАВ).

**Психоактивное вещество(ПАВ)** – это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции .

Таким образом к употреблениею ПАВ относится табакокурение, употребление курительных смесей, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**Существуют ли причины употребления ПАВ детьми и подростками? Психологи выделяют:**

**Внутренние причины.**

1. Желание не отстать от компании, стать «своим» среди сверстников, быть принятыми, понятыми.

2. Стремление к удовольствию. Желание обрести хорошее настроение и душевный комфорт. 3. Чтобы забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей.

4. Любопытство и скука, интерес к «запретному плоду», желание испытать неизведанное. Любопытство.

5. Желание выглядеть взрослым.

**Внешние обстоятельства, способные подтолкнуть детей и подростков к употреблению ПАВ:**

1. Жестокое обращение в семье.

2. Алкоголизм родителей.

3. Эмоциональное отвержение со стороны родителей (чувство, что мама его не понимает, отвергает).

4. Постоянные конфликты между родителями.

5. Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

6. Реклама в средствах массовой информации, призывающая хорошо провести время и навязывающая мнение, что алкоголь, сигареты – это неотъемлемые атрибуты современного успешного человека.

**КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

* Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства. Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте категорично. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе. Семейные ценности – здоровый образ жизни. Совместный досуг.
* Поощряйте участие ребенка в кружках, спортивных секциях. Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право.
* Сотрудничество со школой