

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.

## ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ – психоактивные вещества).

### ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПАВ:

- любопытство
- давление группы, отсутствие навыка отказа
- попытка решить семейные и личные проблемы
- установить дружеские отношения со сверстниками
- сенсация, возможность привлечь внимание
- скука, неумение правильно и интересно организовать свободное время

### НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ПОДРОСТКАМИ:

#### 1. Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ними поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### 2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

Быть внимательным к ребенку;

- Выслушивать его точку зрения;
- Уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.
- Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

#### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Можно рассказать какие-то похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Если Вам удастся стать своему ребенку ДРУГОМ, вы будете самым счастливым родителем!

#### 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ.

#### 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

#### 6. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми.

Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

Несовершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей!

## **ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ.**

- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
- Изменение аппетита поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого «слона».
- Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИК?**

Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

### **Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков:**

- Расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
- Что под разрушительным воздействием наркотика он быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;
- Что наркоман не сможет иметь здоровых детей;
- Объясните, что состояние, в котором он находится? – это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу.