

# ПАМЯТКА

## для родителей по профилактике употребления подростками психоактивных веществ.

### Уважаемые родители!

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).

**Наиболее типичные жизненные проблемы, при решении которых дети могут прийти к употреблению ПАВ:**

1. Любопытство.
2. Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
3. Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим».
4. Способ привлечения внимания родителей (при его недостаточности),
5. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.
6. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
7. Попытка решить семейные или личные проблемы.
8. Установить дружеские отношения со сверстниками.
9. Сенсация, возможность привлечь внимание.

### **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 ним поговорить, понять. **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. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, **каким тоном вы отвечаете** на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?» Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

### 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 вашу 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.**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же **стоит насторожиться, если проявляются:**

### **1) Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

### **2) Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам,
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения,
- постоянные просьбы дать денег, пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры,
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- смена друзей и компании.

### **3) Очевидные признаки:**

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.



## **Что делать если вы узнали о том, что ребенок попробовал наркотик?**

*Употребляющему наркотики человеку можно помочь избавиться от этой опасной привычки только в том случае, если он сам этого захочет!!!*

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:**

**Первое, что нужно объяснить ребенку, что легких наркотиков не бывает!!!**

**Наркомания часто начинается с курения какой-то «легкой» травки,**

**а заканчивается наркотической зависимостью!!!**

- расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
- что под разрушительным воздействием наркотика он очень 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.

Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.

**Ваша задача уговорить ребенка обратиться за помощью к специалистам!!!**

**Поддержите его, проявите понимание и заботу.**

**И постарайтесь стать для своего ребенка не врагом,**

**от которого нужно скрываться и таиться,  
а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой!!!**

Подготовлено по материалам Официального сайта ФСКН РФ