

Уважаемые родители!

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

Причины:

- любопытство;
- желание быть похожим на кого-то;
- желание быть «плохим» и не быть белой вороной;
- отсутствие занятости, каких либо увлечений.

Задумайтесь:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний и интересов никому нет дела;
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта;
- не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от употребления ПАВ. Конечно не все ниже приставленные способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним 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.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что ребенок вам рассказывает.

3. Ставьте себя на его место.

Необходимо показывать, что вы понимаете как подростку сложно в тот или иной момент. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой ситуации, что бы ни случилось.

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда у ребенка и родителей есть совместные интересы. Они могут вместе провести досуг. Самое простое посещение кино, спортивного мероприятия, поход и так далее. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от употребления ПАВ.

5. Дружите с его друзьями.

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и т.д. Поэтому родителям важно принимать участие в организации досуга своего ребенка с друзьями (спорт, кино, экскурсии и т.д.)

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениями, повышается уровень его

самооценки. А это в свою очередь заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Подавайте пример.

Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» ПАВ открывает дверь детям и для «запрещенных» веществ. Вы должны стремиться к идеалу не в ребенке, а в первую очередь в себе.

Симптомы употребления наркотических веществ.

Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в учёбе;
- 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;
- неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- закопчённые ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандавьте с ним. Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.