

Памятка для родителей — рекомендация
социального педагога Брызгуновой А.Д.

Как уберечь ребенка от употребления психоактивных веществ.

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики.



Причины употребления психоактивных веществ:

- Любопытство.
- Давление группы, отсутствие навыка отказа.
- Попытка решить семейные или личные проблемы.
- Установить дружеские отношения со сверстниками.
- Сенсация, возможность привлечь внимание.
- Скука, неумение интересно проводить свободное время

Задумайтесь:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;
- 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.

При соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков.

Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление ПАВ вашим ребёнком:

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

Выслушивайте друг друга

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

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. 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!

Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг на встречу.

Дружите с его друзьями

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. В подростковом возрасте весьма велика тяга кризисного рода экспериментам.

Помните, что ваш ребенок уникален

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

Советы:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;
- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;
- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употреблять наркотики.

- Резкие перепады в настроении: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение ритма сна: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
- Изменение аппетита и поведения во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки, чудовищно голоден.
- 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, чиханье, слезотечение, чувство озноба, потливости — это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

Все перечисленное — только повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. Но необходимо продолжить наблюдение за ребенком, если такие признаки вы будете наблюдать и дальше. Если у вас все же возникли подозрения по поводу употребления наркотиков надо внимательно осмотреть комнату ребенка и его вещи.

Если вы обнаружите: дешевые папиросы, кусочки фольги, закопченные ложки, бритвенные лезвия со следами белого порошка или бурой грязи, шприцы и иглы, тогда все сомнения отпадают, вам надо признать, что сын или дочь познакомились с наркотиками.

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.

Первое, что нужно объяснить ребенку, что легких наркотиков не бывает!!! Наркомания часто начинается с курения какой-то «легкой» травки, а заканчивается наркотической зависимостью!!!

Объясните, что состояние, в котором он находится это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлечит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.

Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу, в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.

И постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой!!!