



## **ПАМЯТКА ДЛ Я РОДИТЕЛЕЙ: ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХО-АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ.**

Уважаемые родители!

**Здоровье ребенка**-это одна из главных ценностей жизни, это неотъемлемый аспект семейного счастья и спокойствия. Самая главная задача - сохранить здоровье ребенка, ведь каждый из нас хочет, чтобы его ребенок был здоровым, сильным, бодрым. К большому сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять (ПАВ).

### **Основные причины употребления ПАВ:**

1. Это, конечно, любопытство.
2. Стремление быть похожим на модного и крутого сверстника, , либо подражают личному примеру своих родителей.
3. Конфликты и недопонимания в семье. Чрезмерный контроль со стороны матери и отца, постоянное воздействие с их стороны, порождают у подростка желание быть вредным и плохим.
4. Способ привлечения внимания родителей (при его дефиците).
5. Безделье, отсутствие, каких-либо стремлений, отсутствие хобби, либо обязанностей, в результате подросток начинает, экспериментировать от скуки.
6. Неуверенность в себе и своих силах.

## **Задумайтесь:**

Именно в семье запускаются все те процессы, которые, впоследствии, влияют на ребенка, оказавшегося перед выбором: выпить алкоголь – или прийти и поделиться с проблемой в свою семью; заложить под язык насвай – или пойти и записаться в спортивную секцию, выкурить сигарету – либо показать себя с положительной стороны и завоевать авторитет среди сверстников.

Очень часто бывает так, что родители и окружающие удивляются: «Как же так? Хорошая семья, обеспеченные родители, ребенок никогда ни в чем не нуждался, и вдруг стал наркозависимым? Либо, когда родители не подозревают, что ребенок употребляет и очень удивляются, когда им об этом сообщают правоохранительные органы».

## **Признаки употребления наркотических веществ подростками.**

Уже с самого начала употребления наркотических веществ подростками отмечаются признаки, которые помогут родителям заподозрить что-то неладное:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- частые простуды;
- плохая координация движений.

В последующем при продолжении потребления развиваются так называемые поведенческие признаки:

- неожиданные, неадекватные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому;
- прогулы, пропуски занятий, частое немотивированное исчезновение из дома;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- лживость по поводу отсутствия дома, дел в школе, общения с друзьями, в вопросах расходования денег;
- появление скрытности в поведении;
- изменение круга друзей, появление жаргонных слов;

- потеря интереса к учебе, семейным делам, к прежним интересам и увлечениям;
- заметное изменение характера – немотивированная раздражительность, крик, вспышки гнева, перемены настроения;
- изменение режима дня – может спать целыми днями, а иногда почти всю ночь не спит;
- возвращение домой в состоянии легкого опьянения без запаха алкоголя, координация движений нарушена, старается не попадаться на глаза и быстро лечь спать.

Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ.

И наконец, выделяют очевидные признаки потребления наркотиков, которые достоверно свидетельствуют о потреблении наркотиков:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, иглы и шприцы, таблетки, особенно с нанесенными логотипами или картинками, порошки.

### **Как предотвратить употребление ПАВ подростком?**

Хочется призвать Вас быть более внимательными к своим детям, к их потребностям, замечать и интересоваться их увлечениями, эмоциональным состоянием:

- общайтесь чаще с ребенком, будьте инициатором открытого общения со своим ребенком;
- выслушивайте точку зрения ребенка, уделяйте внимание взглядам и чувствам ребенка;
- поставьте себя на место ребенка, покажите, что Вы понимаете насколько ему тяжело и трудно;
- проводите больше семейного досуга с ребенком. Необязательно это должно быть, что-то особенное, пусть это будет поездка на природу, прогулка по парку, поход в кино;
- повышайте уровень самооценки подростка, радуйтесь его достижениям, пусть даже небольшим. Это заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употреблять ПАВ;

-правильный пример родителей. Алкоголь, медицинские препараты, табак используют многие. Но не стоит забывать, о том, что на собственном примере Вы показываете детям, то чего делать нельзя.

**В конце хотелось бы отметить, что Вам родителям, нужно просто прикладывать чуть больше усилий, быть более внимательными, терпеливыми к своим детям, стараться их слышать, а не только ругать, контролировать и вводить в отношении них запреты.**