

ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Родители! Будьте бдительны!»

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).

Причины:

- любопытство «Все надо попробовать!»
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим».
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

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 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.

Как при болезни, 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 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, 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, не споря с ним;

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. 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 сами счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную

деятельность. 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 их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок 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.

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

7. Подавайте пример

Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает детям дверь и для «запрещенных». Не совершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если 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 молчать – 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.

- 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.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! – не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда. Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь – не во тьму без живого знака живой любви...

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически.

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);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

1. беспричинное возбуждение, вялость;
2. нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
3. уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
4. трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
5. бессонница или сонливость;
6. болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
7. избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
8. снижение успеваемости в школе;
9. постоянная просьба денег;
10. пропажа из дома ценностей;
11. частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
12. самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
13. частое вранье, изворотливость, лживость;
14. уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
15. неопрятность внешнего вида.

ВНИМАНИЕ!

Любой ребенок, находящийся в сложной жизненной ситуации, может в любое время суток позвонить по бесплатному единому номеру телефона доверия 8-800-2000-122 и получить необходимую психологическую помощь. Профессиональный психолог оценит эмоциональное состояние ребенка, поможет ему снять психологическое напряжение, установить доверительный контакт с окружающими его взрослыми.

Сотрудники телефона доверия круглосуточно принимают звонки не только от детей, но и от взрослых, которые испытывают трудности в общении со своими чадами или готовы сообщить о нарушениях прав детей.

**Не подвергай себя и своих близких опасности,
веди здоровый образ жизни - здоровым все здорово!
Ты - человек! А это звучит гордо!**