Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ: алкоголь, табакокурение, наркотики)

Памятка для родителей

Одна из наиболее острых проблем в современном мире – это распространение психоактивных веществ. Нарастающая напряженность, стрессовые ситуации, нестабильность вызывают у молодежи такие асоциальные формы поведения, как злоупотребление психоактивными веществами.

Первый опыт знакомства приходится на 11-14 лет. В основном это табакокурение, алкоголь, употребление наркотических средств, токсикомания, потребление различных медикаментов.

Основные причины:

- способ привлечения внимания (при его недостаточности);
- любопытство;
- желание быть похожим на старших авторитетных товарищей, в том числе и на родителей;
- желание быть не таким «не таким, как все»;
- отсутствие какого-либо хобби или занятия, обязанностей

Как предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:

Вы должны понимать, что невозможно изолировать ребенка от всего. Невозможно запретить ему гулять, посещать мероприятия, популярные среди молодежи и тд. Но вы можете развивать в своем ребенке лидерские качества, которые помогут подростку сказать: «Нет».

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 гак легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка;

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.

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 самым 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. 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 их употребления.

5. **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. И это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, необоснованных похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы.

6. **Подавайте правильный 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 или табаку 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 дверь детям и для "запрещенных".

Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.
2. Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравиться то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.

4. Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение, алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.
6. **Будьте бдительны!** Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.

Социальный педагог-психолог СКПиП:

Яковлева Марина Анатольевна