

Рекомендации родителям по профилактике употребления ПАВ детьми
1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НАРКОБИЗНЕСОМ

По инициативе ООН с 1987 года 1 марта признан Международным днем борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Наркотики - одна из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для всего общества в целом проблема. Они представляют собой большую угрозу для социального здоровья всех государств мира, и особенно для молодых людей.

Пагубное пристрастие оборачивается трагедией для самого человека, горем для его родственников и массой серьезных проблем для окружающих.

Все надежды и мечты о счастливой жизни рушатся.

ПРИЧИНЫ употребления вредных веществ:

- любопытство;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример авторитетных взрослых и т. д.;
- желание быть «плохим», протест в ответ на постоянное давление со стороны родителей. - это может быть и способом привлечения внимания;
- непонимание со стороны взрослых;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Родителям стоит насторожиться, если они заметили признаки, которые многие считают вполне нормальными для подростка, но это совсем не так.

- нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями), сопровождающаяся учащением и увеличением времени «гуляний», у него падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, родители узнают о прогулах школьных занятий, снижается успеваемость;
- растут финансовые запросы, и подросток активно ищет пути их удовлетворения (из дома пропадают деньги и ценные вещи);
- появляются новые подозрительные друзья и поведение старых приятелей становится подозрительным (разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении);
- настроение часто меняется по непонятным причинам и не соответствует ситуации.

Признаки появления наркомании

- длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- отрешенный взгляд;
- часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- невнятная, «растянутая» речь;
- неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- явное стремление избегать встреч с представителями властей;
- раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

Скажите наркотикам – нет!

Разговаривайте с ребенком на такие непростые темы.

- Важно найти подходящий момент для беседы. Лучше, если была передача или фильм, где была затронута эта тема.
- Общайтесь с ребенком на равных.
- Лучше, если это будет диалог, обмен мнениями.
- Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка.
- Важно сделать акцент на то, что быть зависимым – это ограничения в жизни, шанс лишиться будущего, того, о чем мечтает ребенок.
- Угрозы и наказания не дадут должного эффекта. Огромное значение сыграет доверие, высказанное своему ребенку: «Меня очень огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты в состоянии сам принять правильное решение».
- Не стоит говорить подростку информацию, которая не способствует формированию отрицательного отношения к ПАВ, может вызвать любопытство.
- Важно предложить другие конструктивные варианты выбора в жизни, которые будут способствовать исполнению задуманного, здоровому образу жизни, самосовершенствованию.

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая **потребность**. Отсутствие необходимого общения между родителями и ребенком заставляет его обращаться к **другим** людям, которые могли бы с ним поговорить. **Помните об этом**, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Слушайте 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 надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал вашу точку зрения о чем-либо, это должен быть мудрый совет старшего взрослого. Необходимо **знать**, о чем **думает и чем занят** ваш ребенок. Следите за тем, каким тоном вы разговариваете и ли отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

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, и многие люди сталкивались с такими переживаниями, он **не одинок** в этом. **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. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от вредных веществ. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. 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. Именно **от окружения во многом зависит поведение** детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. В этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Важно в этот период постараться принять участие в **организации досуга друзей своего ребенка и его друзей**. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

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. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном... Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы.

7. Подавайте пример

Ваш образ жизни — пример для подражания вашего ребенка. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.