

Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ

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). В основном, это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

Причины – любопытство, желание быть похожим на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей, желание быть плохим в ответ на постоянное давление со стороны родителей, безделье, отсутствие каких-либо занятий или обязанностей.

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, что не замечаем, что по сути не даем им жить. Мы 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 любой 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, чтобы предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком.

Общайтесь друг с другом. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.



Выслушивайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться. 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. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. А чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются тихими в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы 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.

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.



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.



Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые 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 и т.д. Поэтому важно постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.



Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь ему 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.

Подавайте 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 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.

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, хрупка неустойчивая психика ребенка не выдерживает, он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры:

-когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать, даже если вы правы;

-опасайтесь, в состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен, любой попавший под руку острый предмет, лекарство из вашей аптечки – все 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 его крика о помощи не услышите;

-похвалите своего ребенка с утра, даже если собственное настроение на нуле, это душевная подпитка на весь долгий и трудный день



Социальные антинаркотические ролики, которые можно посмотреть совместно с детьми:

- соц. ролик «Наркотики лишают тебя будущего» (9 сек.)

<https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/249/>

- антинаркотический фильм «Свобода внутри» (9 мин.)

<https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/253/>

- антинаркотический ролик «Наркотики – это всегда риск!» (30 сек.)

<https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/255/>

- соц. ролик «Употребление наркотиков приводит к депрессии» (10 сек.)

<https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/248/>

- соц. ролик «Алкоголь и наркотики могут стать твоими спутниками до конца жизни» (30 сек.) <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/250/>