

# Профилактика употребления подростками психоактивных веществ

## Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, нередко подростки начинают употреблять психоактивные вещества – табак, алкоголь и наркотики.

## Причины начала употребления ПАВ

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка таким образом решить семейные или личные проблемы.
4. Способ установить дружеские отношения со сверстниками.
5. Возможность привлечь к себе внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время

## Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подростками

Общайтесь с подростком.  
Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка 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.

Слушайте 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.

Следите за тем, каким тоном вы разговариваете с ребенком. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем



ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Например, спросите:

- А что было дальше?
- Расскажи мне об этом.
- Что ты об этом думаешь?

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.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

Ведь употребляющие наркотические вещества часто являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

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.

Можно рассказать похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. 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 и дети вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием либо иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это не обязательно 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 употребления ПАВ.

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. От окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, своим обязанностям, школе и так далее.

Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разным экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

Подавайте сами правильный пример. Дурные пристрастия родителей при декларируемом запрете аналогичного для детей дает повод обвинить вас в неис-

кренности, в двойной морали. Не совершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей.

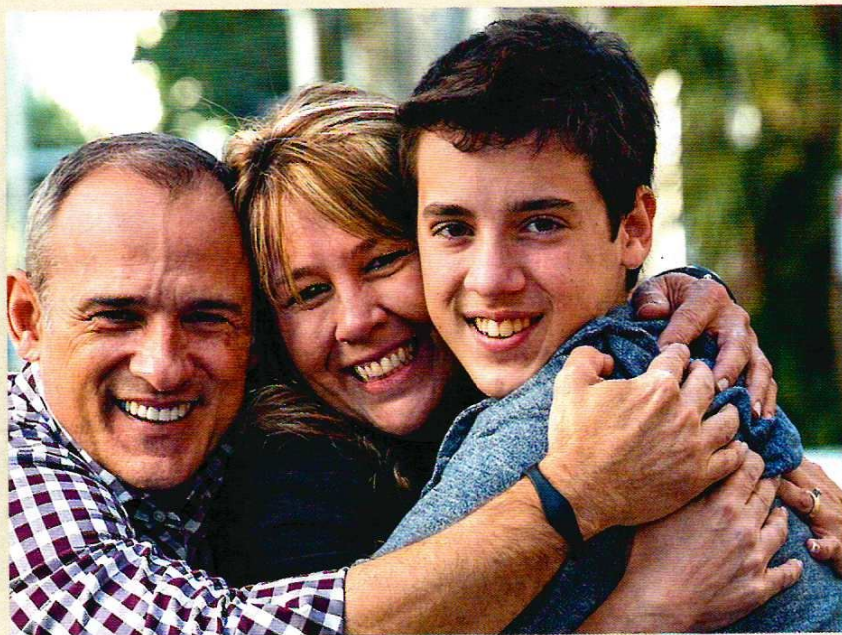
### **Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употреблять наркотики**

- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Общение по телефону с использованием странных слов.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости могут быть первыми признаками отмены наркотика (наркотической ломки).

Все перечисленное – повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. И по первому изменению поведения ребенка сильно волноваться не стоит. Но необходимо продолжить наблюдение за ребенком, если такие признаки вы будете наблюдать и дальше. Если у вас все же возникли подозрения по поводу употребления наркотиков, надо внимательно осмотреть комнату ребенка и его вещи.

Если вы обнаружите дешевые папиросы, кусочки фольги, закопченные ложки, бритвенные лезвия со следами белого порошка или бурой грязи, шприцы и иглы, тогда все сомнения отпадают. Надо признать, что сын или дочь познакомились с наркотиками.

**Если вы узнали, что ребенок попробовал наркотик**



Употребляющему наркотики человеку можно помочь избавиться от этой опасной привычки только в том случае, если он сам этого захочет.

Перед тем как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре.

Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков.

Первое, что нужно объяснить ребенку, – легких наркотиков не бывает.

Наркомания часто начинается с курения какой-либо «легкой» травки, а заканчивается наркотической зависимостью.

Расскажите, что через шприц легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом.

Что под разрушительным воздействием наркотика он очень быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но и прочитать книгу.

Что наркоман не сможет иметь здоровых детей.

Объясните, что состояние, в котором он находится, это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту-наркологу.

Не следует бояться слова «нарколог», поскольку в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.

Ваша задача – уговорить ребенка обратиться за помощью к специалистам.

Поддержите его, проявите понимание и заботу.

И постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с проблемами.

**Айжан Умурзаковна Бижанова, воспитатель-педагог социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Зина», город Урай, ХМАО**