ПАМЯТКА для родителей по профилактике употребления ПАВ подростками

**Автор:** Бижанова Айжан Умурзаковна

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).

Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами:

1.Любопытство.

2.Давление группы, отсутствие навыка отказа.

3.Попытка решить семейные или личные проблемы.

4. Установить дружеские отношения со сверстниками.

5..Сенсация, возможность привлечь внимание.

6.Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подростками:

1. Общайтесь друг с другом 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.

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.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие.

Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, 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.

Поддерживайте разговор с ребенком, 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?»

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.

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.

Можно рассказать какие-то 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.

Если Вам удастся стать своему ребенку ДРУГОМ, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают 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 употребления ПАВ.

5. 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, к школе и так далее.

Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам.

Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

6. 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". Несовершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей!

Можно выделить некоторые признаки, появление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

* неожиданные перемены настроения от активности
* необычные поведенческие реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
* потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными;
* резкое изменение круга друзей; появление новых друзей, которые не приходят к Вам домой;
* прогулы занятий или неожиданное снижение успеваемости в школе;
* изменение ритма сна и бодрствования, приступы сонливости;
* потеря аппетита, снижение веса;
* появление скрытности в поведение:
* лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
* исчезновение денег или ценностей из дома;
* увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы:
* невнятная речь;
* появление у ребенка лекарств, о которых Вы не знаете;
* необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка.

Уважаемые маты и папы!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;

- говорил правду, какой бы она ни была;

- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьёзно.

5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали.

• не делайте из рассказа выводов-наставлений: (« учись...», « пока мы живы - добивайся успеха» и т. д.);

рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.

7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребёнок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своём ребёнке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.

10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребёнка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребёнок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?