

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ

*Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей.
Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают
употреблять табак, алкоголь и другие ПАВ – психоактивные
вещества.*



ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПАВ:

- любопытство;
- давление группы, отсутствие навыка отказа;
- попытка решить семейные и личные проблемы;
- установить дружеские отношения со сверстниками;
- сенсация, возможность привлечь внимание;
- скука, неумение правильно и интересно организовать свободное время.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ПОДРОСТКАМИ?

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 ними поговорить.

Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

1

**ОБЩЕНИЕ -
ЭТО ВАЖНО**



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.

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

2

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.

3

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

Проводите время вместе

4

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или 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 других типов ПАВ. 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 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.

5

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!

6

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.

Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.

Изменение аппетита поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого «слона».

Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.

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.



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ ПАВ?

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 попробует «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

Поэтому объясните ему всю опасность употребления ПАВ:

- расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
- что под разрушительным воздействием ПАВ он быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;
- что употребляющий ПАВ не сможет иметь здоровых детей;
- объясните, что состояние, в котором он находится? – это болезнь, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.

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

Адреса помощи

Управление по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Воронежской области: г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 88, тел.: факс: 275-90-46, 275-90-79;

Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежский областной клинический наркологический диспансер»: г. Воронеж, ул. Героев Стратосферы, 2, тел.: 249-70-24, 249-71-24.

Наркологическая помощь детско-подростковому населению г. Воронежа и Воронежской области оказывается на бесплатной основе врачами психиатрами-наркологами, психологами по адресам:

Диспансерное отделение БУЗ ВО «Воронежский областной наркологический диспансер №4», г. Воронеж, ул. Домостроителей, 7а, тел.: 272-34-24;

Диспансерное отделение БУЗ ВО «Воронежский областной наркологический диспансер №5», г. Воронеж, ул. Ярославская, 24, тел.: 249-06-62, 248-65-75; 249-70-39;

Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежский областной клинический центр профилактики и борьбы со СПИД»: г. Воронеж, пр-т Патриотов, 29Б, тел.: 270-55-03, 270-15-57;

Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежский областной клинический центр общественного здоровья и медицинской профилактики»: г. Воронеж, ул. Варейкиса, 70, тел.: 212-59-88 (секретарь);

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Семилукский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»: Воронежская область, г. Семилуки, ул. Крупской, д. 32, тел.: (47372)2-24-23;

Казенное специальное учебно-воспитательное общеобразовательное учреждение Воронежской области для обучающихся «Аннинская специальная общеобразовательная школа»: Воронежская область, Аннинский район, пгт. Анна, ул. Ватутина, д. 44, тел.: (47346) 2-79-16;

Казенное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежский областной клинический психоневрологический диспансер»: г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, д. 73

Регистратура диспансерного детского отделения: 202-02-81, 202-98-33;

Телефон доверия: 271-53-50.

*Памятка подготовлена организационно-методическим отделом
МБУК «Централизованная клубная система» г.о.г.Воронеж
Воронеж - 2024*