# Как уберечь ребенка от употребления психоактивных веществ.

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики.



# Причины употребления психоактивных веществ:

* Любопытство.
* Давление группы, отсутствие навыка отказа.
* Попытка решить семейные или личные проблемы.
* Установить дружеские отношения со сверстниками.
* Сенсация, возможность привлечь внимание.
* Скука, неумение интересно проводить свободное время

# 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 в жизни, что не

замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и 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.

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, позволяющих предотвратить употребление ПАВ вашим ребёнком:

**Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

# Выслушивайте друг друга

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

# Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг на встречу.

**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. В подростковом возрасте весьма велика тяга кризисного рода экспериментам.

# 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

# 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: не уедешь, родителей не сменишь… Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, БУДЬТЕ МУДРЫ:

* когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;
* опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та

агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё 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, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

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

* Резкие перепады в настроении: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
* Изменение ритма сна: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
* Изменение аппетита и поведения во время еды: может целыми днями

не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки, чудовищно голоден.

* Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
* Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
* Исчезновение денег и вещей из дома.
* Проявление раннее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
* Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.
* Наличие признаков простуды: заложенность носа, чиханье, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

Все перечисленное — только повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. 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, вам надо признать, что сын или дочь познакомились с наркотиками.

# Что делать если вы узнали о том, 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.

Первое, что нужно объяснить ребенку, что легких наркотиков не бывает!!! Наркомания часто начинается с курения какой-то «легкой» травки, а заканчивается наркотической зависимостью!!!

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.

Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу, в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.

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