

ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Здоровье ребенка — самая большая ценность для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики (психоактивные вещества). Это страшное явление, с которым наше общество сталкивается «на каждом углу».

Что заставляет подростков принимать запрещенные наркотические вещества?

- Уход от скуки, поиск новых впечатлений, любопытство. Всех детей манит то, что им запрещают.
- Ассоциации с взрослением. Таким образом несовершеннолетние пытаются доказать своим друзьям и себе, что они – состоявшиеся личности, которые принимают серьезные решения и делают серьезные поступки.
- Получение возможности установления контактов с членами значимой группы, неумение сказать «нет», желание быть похожим на «крутого парня», старшего авторитетного товарища, личный пример родителей.
- Решение проблемы плохого, неустойчивого настроения.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



По каким признакам можно понять, что ребенок стал увлекаться ПАВ?

Социальные последствия употребления ПАВ:

- нарушение социального развития и функционирования – способности общаться с другими без психоактивного вещества, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности;
- конфликты в семье, в школе, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

Психические последствия употребления ПАВ:

- проблемы с организацией собственной деятельности; нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию; эмоциональные нарушения:
 - раздражительность;
 - легкая возбудимость;
 - склонность к снижению настроению;
 - агрессивность;
 - злость;
 - падение активности;
 - нарушения мышления:
 - подозрительность;
 - изменение темпа и функций мышления;
 - галлюцинации;
 - чувство безнадежности;
 - мысли о самоубийстве, действия, направленные на самоповреждение, попытки самоубийства, совершенные самоубийства.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



По каким признакам можно понять, что ребенок стал увлекаться ПАВ?

Другие медицинские последствия употребления ПАВ:

- изменяется внешний вид (вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслаивание ногтей, выпадение волос, похудание);
- поражаются внутренние органы (нервная система, пищеварительная система, иммунная система, печень, сердце, дыхательная система (хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря), репродуктивные органы).

Что могут сделать родители для предотвращения появления подростка- наркомана в семье?

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Одно из важнейших условий антинаркотического воспитания в семье – эффективное общение с детьми.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

- Уделять время ребенку:
 - Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое.

- Проявлять интерес к жизни ребенка:
 - Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.

- Слушать ребенка:
 - При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки. Сопереживайте ему. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он – другой человек, отличный от вас).

- Не сравнивать:
 - «Все это делают, а ты не можешь...», «Ты должен быть как...».Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение самоценности.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

- Не срывайтесь на ребёнке:
 - Отдохните после работы;
 - Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение;
 - Доносите свои мысли до другого без агрессии.
- Уважайте мнение ребенка:
 - Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.
- Делитесь своим жизненным опытом:
 - В виде рассказа о себе, без нравоучений. О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.
- Проводите вместе время – это сближает:
 - совместный отдых;
 - туризм;
 - активные игры;
 - хобби;
 - помечтайте вместе
- Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы:
 - Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Важную роль играет и обилие информации о вреде для здоровья наркотиков и пользе правильного образа жизни. Причем все поучения должны подаваться в спокойной доверительной обстановке, без излишней агрессии и подавления формирующейся личности.

Просвещая подростков о наркотической зависимости, необходимо предлагать им телефоны «горячих линий» и «службы доверия», где они смогут анонимно получить помощь, обсудить проблемы в общении со сверстниками и родственниками. Анонимная помощь позволит снизить риски появления наркомании у несовершеннолетних.

