

Памятка для родителей «О профилактике употребления психоактивных веществ среди подростков»



По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингаляторов, употребление алкоголя вместе с медикаментами.

Причины:

- Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- Желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.,
- Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способ привлечения внимания;
- Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

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 даём 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, ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта;
- не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ

1. Общайтесь друг с другом.

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку?

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Поддерживайте разговор, 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?».

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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Проводите время вместе.

Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. 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.

5. Помните, что Ваш ребенок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным.

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 даёт повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещённых».

СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

- физиологические признаки: бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; несвязная, замедленная или ускоренная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); резкие скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта;
- поведенческие признаки: беспричинное возбуждение, вялость; нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; бессонница или

сонливость; болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей; частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; частое вранье, изворотливость, лживость; уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; неопрятность внешнего вида;

- очевидные признаки: следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки; закопчённые ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы в пачках из-под сигарет.