

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как уберечь детей от потребления ПАВ

Что такое ПАВ, чем они опасны и как отгородить ребенка от их употребления?

Что такое ПАВ?

ПАВ (психоактивные вещества) - химические и фармакологические средства, негативно влияющие на физическое и психическое состояние человека и вызывающие болезненное пристрастие, приводящее к зависимости (наркотики, транквилизаторы, алкогольсодержащие и никотиносодержащие вещества и др.).

Что относится к ПАВ?

К психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, седативные и снотворные вещества, токсические вещества (бензин, клей, газ), галлюциногены и др.

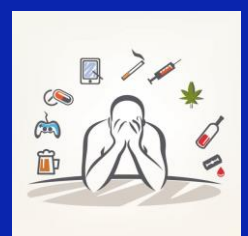
Кто подвержен риску потребления ПАВ среди подростков?

Прежде всего, риску потребления психоактивных веществ и табакосодержащей продукции подвержены подростки, имеющие следующие проблемы:

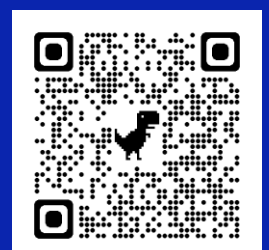
- ❖ неадекватные самооценка, представления о себе и отношения к окружающему миру;
- ❖ непринятие социальных норм,

ориентированность на аддиктивные установки социума;

- ❖ высокий уровень тревожности, фрустрированности, конформности, склонность к риску, авантюризм;
- ❖ низкая стрессоустойчивость и низкий уровень психологической адаптации и самоконтроля.



Психоактивные вещества оказывают разрушающее влияние на организм человека уже с первого приема. Страдают дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая системы, и, безусловно, нервная система человека.



Подробнее об опасности ПАВ и наркотиков

Что я, как родитель, могу предпринять с целью предотвращения потребления психоактивных веществ моим ребенком?



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. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

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, не споря с ним;

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных 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.

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.

Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. 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 их употребления.

Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. 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 важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

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. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?... Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ закономерно, 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". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" ПАВ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные мы не можем вырастить совершенных детей.