

Памятка для родителей (законных представителей) по профилактике курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ

Причины употребления детьми и подростками алкоголя, наркотических средств, психотропных веществ и табака:

- Желание не отстать от компании.
- Стремление отключиться от неприятностей.
- Любопытство.
- Жестокое обращение с подростком в семье.
- Несостоятельность в учебе.
- Эмоциональное отвержение со стороны матери.
- Постоянные конфликты с родителями.
- Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энергетики), наркотики, курящие и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание, придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.
- и т.д.

«Как узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и табакокурению по внешнему виду и поведению ребенка»

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:

- точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;
- состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);
- погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;
- заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;
- необоснованное снижение посещаемости занятий, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;
- неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;
- очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство; ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

- малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);
- изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение;
- появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;
- внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;
- обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

- *Сигареты.*

Определенный запах одежды и дыхания.

В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.

Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

- *Алкоголь.*

Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

В вещах ребенка Вы нашли предметы, свидетельствующие об употреблении наркотиков: шприцы, ложки с пятнами от дыма, маленькие кусочки стекла, лезвия.

- *Марихуана.*

Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.

В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

- *Героин*

При недавнем употреблении – очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички).

- *Ингалянты*

При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.

Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

- *Клубные наркотики*

В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на ночную вечеринку или раут.

В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

- *Стимуляторы*

Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

- *Анаболические стероиды*

Необычный запах дыхания.

Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.

Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?

1. Общение.

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. *Но кто они и что посоветуют ребенку?*

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, 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. Способность поставить себя на место ребенка.

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.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты 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.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.

7. Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. Из - за отсутствия времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на роль «воспитанника улицы».

Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.
2. Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение, алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. *Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу-наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.*
6. **Будьте бдительны!** Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.

Никто из Вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом или алкоголиком. Все мы надеемся, что такая ситуация обойдет вас стороной. Но всё же будьте начеку. Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

**Всероссийский телефон доверия для детей, подростков
и их родителей**

8-800-2000-122

(Круглосуточно, анонимно)