**Рекомендации по профилактике потребления психоактивных веществ (ПАВ) для родителей обучающихся!**

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей, но к сожалению все больше и больше подростков начинают (пробовать) употреблять (пробовать): табак, алкоголь и наркотики ( далее - ПАВ - психоактивные вещества).

**Причины потребления ПАВ:**

* 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 способом привлечения внимания;
* безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Как при любой болезни, 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.

**Советы по профилактике ПАВ в семье**

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;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. 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.

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?..»

* **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 или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. 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.

* **Не теряйте из вида окружение ребенка !**

Очень часто ребенок впервые пробует наркотики в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. 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 различным 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.

* **Не забывайте, 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 сорок раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, столько же раз в увещевательном и   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. Ему нужно время от времени распоряжаться собой полностью, как любому взрослому человеку.

* **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 дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого – и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе.

**СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. 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;

**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;
* уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
* неопрятность внешнего вида.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым Вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

* всё о приеме наркотиков Вашим ребёнком (что принимал? как часто?);
* степень тяги и осознания опасности;
* всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
* всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

 С бедой можно справиться,  если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно.

 Меньше говорите – больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

    Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

     Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

             Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они Вам еще пригодятся.  Выплеском эмоций добиться чего-либо будет сложно. Представьте себе, как Вы бы себя вели, заболей Ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ!**

## (812) 714-42-10, (812)714-45-63, (812)714-15-69 (круглосуточно) — телефон доверия в Городской наркологической больнице работает телефон доверия Санкт-Петербурге;

[**(812) 490-45-48**](tel:+7(812)%20490-45-48) **- НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ ПЕТЕРБУРГА✉ Адрес отделения:Санкт-Петербург,  ул. Самойловой, д .28/11, лит. А, станция метро "Волковская";**

**(812)708-40-41 - Телефон доверия для детей и взрослых (круглосуточно).**