

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ?

## 1. Не паникуйте.

- Даже если Вы уловили подозрительный запах или поведение, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет курильщиком, алкоголиком или наркоманом.
- Прежде всего, следует успокоиться, гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу, это может здорово подорвать доверительность в отношениях.
- Лучше серьезно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать видео/литературу/личный опыт по проблеме курения или употребления, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка.
- Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации. Четко заявите свою позицию относительно его употребления, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. В некоторых случаях нужно набраться терпения, так как избавление, например, от курения требует времени.

## 2. Проанализируйте причины определённых высоких факторов риска и низких факторов защиты.

Низкая самооценка, высокие притязания ребенка к самому себе или сложности с выстраиванием отношений со сверстниками, ощущение себя аутсайдером – поняв причину, эту проблему будет решить гораздо проще.

## 3. Обратитесь к специалисту.

Если Вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью самостоятельно, и Вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта.

## **ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ**

Не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат. Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (ПАВ) вашим ребенком

### **1. Общайтесь друг с другом.**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. В общении со взрослыми дети перенимают их способы воспринимать мир и реагировать на разные ситуации. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить о чем-то, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### **2. 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.

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?". Не спрашивайте только о школе и его оценках, в подростковом возрасте кроме школы у подростка открывается целый мир переживаний.

### **3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас находятся ваши дети.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Детям полезно услышать, что вы когда-то проходили те же трудности, с которыми сейчас сталкиваются и они.

### **4. Ставьте себя на его место.**

Было бы хорошо показать, что вы осознаете, насколько ему по-настоящему сложно. Часто взрослые обесценивают проблемы своих детей и считают их несерьезными.

### **5. 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.

#### **6. Дружите с его друзьями.**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

Поэтому важно в этот период постараться ближе узнать его друзей, возможно принять участие в организации их совместного досуга, то есть привлечь их 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.

#### **7. 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.

#### **8. Общайтесь с ним чаще как со взрослым.**

Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном? Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний.

#### **9. Подавайте пример.**

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".

## СИМПТОМЫ ПОДРОСТКОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Так отравляющие вещества влияют на головной мозг и ЦНС, проявляются **поведенческие отклонения:**

- резкое ухудшение оценок;
- прогулы;
- изменение круга общения;
- отказ знакомить родителей с новыми друзьями;
- потеря интереса к прошлым увлечениям;
- пренебрежение личной гигиеной;
- пассивность;
- агрессивность;
- нервозность;
- скрытность;
- воровство;
- хулиганство.

Одновременно у детей проявляются **физические признаки**, которые должны насторожить любого взрослого.

- характерный запах;
- боли в голове;
- частая тошнота;
- красные щеки и лицо;
- невнятная речь;
- резкое похудение или набор веса;
- ухудшение координации;
- замедленные рефлексы.

Параллельно проявляются **когнитивные симптомы**.

- ухудшение концентрации внимания, краткосрочной памяти;

Он становится забывчивым, не может запомнить школьный материал, из-за чего существенно снижается его успеваемость.