

Памятка для родителей

«Осторожно ПАВ!»

(ПАВ – психоактивные вещества: алкоголь, табакокурение, наркотики)

Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь, табакокурение становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив: употреблять ПАВ, общаться с людьми и гулять в определенных местах.

Как уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

1. Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте.
2. Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
3. Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить вам о себе.
4. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. выражайте свое мнение.
5. Научите ребенка говорить «нет». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников.
6. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
7. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

Что делать, если возникли подозрения

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал сигарету, электронную сигарету или алкогольную продукцию, это еще не значит, что он стал зависимым.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок ежедневно видит, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями.
6. Если необходимо, обратитесь к специалисту. Зависимость не проходит сама собой, она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Признаки и симптомы употребления ПАВ

1. Бледность кожи.
2. Расширенные или суженные зрачки.
3. Покрасневшие или мутные глаза.
4. Замедленная речь.
5. Плохая координация движений.
6. Уходы из дома, прогулы в школе.
7. Невозможность сосредоточиться.
8. Бессонница.
9. Частая и резкая смена настроения.
10. Нарастающая лживость