

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

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»

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 двора.

- *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!

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.

МБОУ «Новоандреевская школа»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Ребёнок...Я...

вредные привычки...



**Подготовила
педагог-психолог
Золотарёва О.В.**

