

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

В последние годы все больше подростков проявляют интерес к различного рода психоактивным веществам. Такая популярность связана с чрезвычайно широкой распространенностью, пополнением арсенала за счет новых видов и широкой сетью по продаже наркотиков, в том числе нелегальных. Состояние психологического здоровья подростка, особенности его окружения, личностные качества, занимаемое положение в сообществе сверстников, обстановка в семье могут стать «факторами риска» или «защитными факторами», повышающими или понижающими вероятность вовлечения ребенка в употребление психоактивных веществ.

Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работу центральной нервной системы, что приводит к расстройствам психического здоровья вплоть до полного изменения состояния сознания и деградации личности. «Пробуя» наркотическое вещество, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью. К сожалению, практика показывает, что даже однократный прием ПАВ может вызвать стойкое желание возратить испытанные ощущения, вызывая физическую и психологическую зависимость. Помочь подростку справиться с искушениями могут в первую очередь родители, если найдут правильный подход к своим детям в сложный период взросления - подростковый.

Родительские методы профилактики! Родителям необходимо помнить, что главную роль в профилактике употребления ПАВ играют взаимоотношения в семье, характер взаимодействия подростка и родителей.

Общение

Общение – важная составляющая воспитательного процесса. Обыденные и сокровенные систематические разговоры с подростком могут уберечь его от поиска понимания на стороне, а, значит, и от негативного влияния окружающих. Умение родителя выслушать, понять и ненавязчиво дать дельный совет позволяют ребенку делиться своими переживаниями и мыслями, рассказать о произошедших событиях, своих друзьях. Нехватка времени на общение с ребенком может привести его к поиску понимания на стороне, риску попасть под влияние асоциальных личностей. Установление доверительных отношений и регулярное общение с ребенком поможет вовремя поддержать подростка в трудной ситуации и уберечь от негативных влияний.

Совместное времяпровождение!

Совместное времяпровождение с ребенком - прогулки на велосипедах, спортивные игры, посещение бассейна, музея или концерта, поход в театр или на спортивный матч, сбор грибов, рыбалка и прочие виды досуга – мощный фактор сплочения семьи. Интересное и полезное занятие совместно с родителями поможет наладить отношения, самореализоваться и доверительно пообщаться.

Ставить себя на место ребенка!

Подростковый возраст – сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому так важно вести не просто доверительные разговоры, но и дать понять ребенку, что его переживания очень важны и значимы, достойны внимания и уважения. Подростку важно понимать, что при любых обстоятельствах он может довериться родителям, которые любят, принимают его и всегда окажут поддержку.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ.

Ваша
поддержка
имеет
значение



Будьте рядом

Интересуйтесь жизнью ребёнка, его друзьями, увлечениями. Открытый диалог помогает вовремя заметить тревожные сигналы.



Создайте доверие

Поддерживайте тёплые и уважительные отношения. Ребёнок должен знать, что может обратиться к вам с любыми вопросами и проблемами.



Объясняйте последствия

Говорите честно и спокойно о вреде ПАВ: это не страшилки, а реальные риски для здоровья, психики, будущего и жизни.



Поддерживайте здоровый образ жизни

Помогайте находить занятия, которые приносят радость: спорт, творчество, друзья, развитие. Важно, чтобы у ребёнка было чувство успеха и собственной ценности.



Будьте внимательны к изменениям

Резкие перемены в настроении, замкнутость, пропуски учёбы, новая компания, скрытность — поводы для разговора, а не для упреков.



Подавайте личный пример

Дети учатся не только на словах, но и на поступках. Ваши ценности, отношение к жизни и собственное поведение очень важны.



Не бойтесь обращаться за помощью

Если вы заметили тревожные признаки или не знаете, как действовать — обратитесь к специалистам: психологам, врачам, в центры профилактики.

Любовь, внимание
и поддержка —
лучшая защита
от ПАВ!



Рядом с вами
ваш ребёнок будет сильнее!



Профилактика
сегодня —
безопасное завтра!