

## **Опасность, которая рядом.**

### **Профилактика употребления ПАВ**

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

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%):

#### **ПРИЧИНЫ:**

- 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.

**В возрасте младшего школьника родителям ещё не поздно предпринять меры по ранней профилактике употребления вашими детьми в будущем!**

По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют **защитными факторами**, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию вредным привычкам, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

Защитные факторы подразделяют на **внешние**, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и **внутренние**, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

<b>Внешние защитные факторы</b>	<b>Внутренние защитные качества</b>
Поддержка семьи Родители, которые являются образцом социальных связей. Общение с родителями. Общение с другими взрослыми. Участие родителей в жизни школы. Положительный школьный микроклимат. Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями. Контроль со стороны родителей. Организация домашнего досуга. Хорошие друзья. Занятия музыкой. Дополнительное образование. Участие в общественной жизни по месту жительства	Стремление к успеху. Стремление к учению. Хорошая успеваемость в школе. Выполнение работы по дому. Стремление помогать людям. Умение сопереживать людям. Навыки умеренного отстаивания своего мнения. Навыки принятия решений. Умение находить друзей. Навыки планирования. Реалистичная самооценка. Оптимизм

Вы спросите: **"Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?"** Ответ прост. Обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами. **Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их.** Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

Если же ваш ребенок начал курить или попробовал употреблять психоактивные вещества, **как должны вести себя родители?**

<b>Правильные советы</b>	<b>Неправильные советы</b>
1. Не впадайте в панику.  2. Наблюдайте за ребенком: его поведением, внешним видом, состоянием здоровья и аппетита, с кем дружит, как одевается, как относится к учебе, с кем долго разговаривает по телефону, какую музыку слушает и т. д.  3. Постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не находится под воздействием алкоголя или наркотика.  4. Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему, и несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помочь.  5. К серьезному разговору с ребенком надо хорошо подготовиться самому: продумайте убедительные контраргументы	1. Разрешите смотреть телевизор, "гулять по Интернету" сколько хочет, чтобы только не ходил на улицу.  2. Устройте скандал, пригрозите каким-нибудь наказанием.  3. Никому не рассказывайте, ни к кому не обращайтесь за помощью, "не выносите сор из избы".  4. Каждый раз после прогулки демонстративно осматривайте ребенка, понюхайте его одежду, прокомментируйте ваши замечания.  5. Как только в доме появились друзья ребенка, немедленно поставьте условие: чтобы духу их здесь не было.  6. Принесите в дом как можно больше

<p>на его аргументы.</p> <p>6.Ведите разговор с ребенком в спокойной манере.</p> <p>7.Старайтесь избегать угроз, морализаторства.</p> <p>8.Устройте семейный ужин и поговорите о предстоящем совместном отдыхе летом.</p> <p>9.Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся лекарю.</p>	<p>книг, брошюр, журналов, где все рассказывается о наркотиках.</p> <p>7.Пригласите в дом своих друзей и вместе с ребенком в их присутствии и при их участии обсудите возникшую проблему.</p> <p>8.Чтобы не вызвать гнев и бунтарство со стороны ребенка, ежедневно отпускайте его гулять, пусть все свободное время проводит на улице.</p> <p>9.Запретите ему слушать музыку, которая ему нравится.</p> <p>10.Всегда отпускайте ребенка на дискотеку, ему необходимо общение со своими сверстниками в неформальной обстановке.</p>
---	---

#### ПОМНИТЕ:

**Семья — это место приземления для старших, стартовая площадка для младших и маячок взаимоотношений для каждого.**

**Все в ваших руках!**