



## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ ПАВ?

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики, не оставляйте это без внимания.

Постарайтесь стать не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться со всеми трудностями.

Поддержите ребёнка, проявите понимание и заботу, расскажите ребёнку о всей опасности употребления наркотиков.

Сообщите, что вы не одобряете такой выбор. Объясните, что состояние, в котором он находится опасно для здоровья.

Ваша задача договориться с ребёнком об обращении за помощью к специалистам!



## КУДА ОБРАТИТСЯ?

БУ 00 "ЦЕНТР ПМСС"  
8 (3812) 32-35-90  
Г. ОМСК, УЛ. КОМСОМОЛЬСКИЙ ГОРОДОК, 14  
ЦЕНТРПМСС.РФ

# ОСТОРОЖНО, ПАВ!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ  
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Уважаемые родители!

Как известно, здоровый ребёнок – самое большое счастье. Но, к сожалению, всё больше подростков подвержены употреблению психоактивных веществ (ПАВ), которые наносят здоровью подростка большой вред.

## ЧТО ЖЕ ТОЛКАЕТ ПОДРОСТКОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПАВ?

Причины употребления подростком табака, алкоголя или наркотических веществ могут быть самыми разными, вот некоторые из них:

- Любопытство. Желание «попробовать всё» порой приводит подростка к пагубным последствиям
- Давление группы, неумение подростка сказать «нет»
- Попытка решить семейные или личные проблемы
- Конфликтные отношения со взрослыми
- Способ установить дружеские отношения со сверстниками
- Возможность привлечь внимание со стороны взрослых, стать предметом обсуждения для сверстников.
- Скука, неумение интересно проводить свободное время.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ?

Данные признаки – только повод задуматься, всё ли в порядке. Ведь характер ребёнка, его поведение в подростковом возрасте существенно изменяются.

Наблюдайте за ребёнком, старайтесь больше общаться с ним. В случае неоднократного, длительного повторения этих признаков стоит обратиться к специалисту.

- Резкие перепады настроения: беспричинное возбуждение, агрессия, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение режима дня ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
- Изменение аппетита и поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки резко повышается аппетит.
- Общение по телефону с использованием сленга, понятного только для говорящих.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Пропажа денег и вещей из дома.
- Проявление ранее несвойственной грубости, лживость, изворотливость.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЁНОКОМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ?

*Общайтесь со своим ребёнком*

Отсутствие общения с Вами, как с близким взрослым, заставляет ребёнка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

*Выслушивайте друг друга*

Умение слушать – основа продуктивного общения. Умение слушать означает быть внимательным к ребенку, уделять внимание его чувствам, учитывать точку зрения. Покажите заинтересованность в том, что Ваш ребёнок, чем он увлекается – так у вас появятся темы для общения, которые помогут установить доверительные отношения.

*Ставьте себя на место подростка*

Уважайте точку зрения ребёнка. Постарайтесь взглянуть на вещи и события его глазами, не давайте мнению подростка категоричной оценки.

*Проводите время вместе*

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой или иным способом устраивают с ребёнком совместный досуг. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая увлечения ребёнка, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ!