

- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.
- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.
- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".

**Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка:**

1. Сами ведите здоровый образ жизни!
2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!
3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

**Уважаемые родители!**

Убедительная просьба серьёзно отнестись к данной информации, так как на территории сельского поселения участились случаи употребления ПАВ среди молодежи.



# Стратегии профилактики употребления ПАВ

в семье



Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На Вас, родителей, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать своих детей в диалог, слушать их, когда они нуждаются в Вашей помощи.

Хотелось бы обратить Ваше внимание на то, что больше правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними, происходит под воздействием различных психоактивных веществ.

**Употребление курительных смесей**, содержащих наркотические вещества и получивших в последнее время широкое распространение среди молодежи, также может привести к совершению правонарушений и преступлений. Более того, само употребление курительных смесей является правонарушением, а их распространение - преступлением, и, соответственно преследуется по закону.

**Что делать, чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков Вашим ребенком?**

- Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком.
- Если ребёнок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы её решить.
- Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
- Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.
- Если Ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
- Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
- Помните, если ребёнок начал принимать психоактивные вещества, значит, где-то вы допустили просчёты. Не усугубляйте их!

**Что делать если Вы обнаружили, что Ваш ребенок употребляет пиво?**

- Если Вы обнаружили запах спиртного у Вашего ребенка, когда он вернулся домой с прогулки или вечеринки, то устраивать скандал в данный момент не имеет смысла, т.к. подросток находится в алкогольном опьянении, этим только можно вызвать агрессию.

- Поговорить с ребенком лучше, когда он в трезвом состоянии. Поинтересоваться, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло, понимает ли он, какие последствия могут быть от употребления алкоголя.

- Если ребенок не знает, что может быть от употребления пива, то необходимо ему об этом рассказать (но не в форме нотации, а в форме дружеской беседы).

- Если подросток употребляет пиво, то лучше обратиться за помощью к специалистам: наркологу, психологу.

**Что делать, чтобы подросток не пил пиво?**

- Пробуя пиво, подросток хочет чувствовать себя взрослее. Что еще кроме пива, может дать подростку ощущение взрослости? Это может быть отношение родителей к нему как ко взрослому, возможность самостоятельно принимать решения, отвечать за свое поведение, возможность принимать участие в обсуждении семейных вопросов. Можно спросить совета, куда поехать отдыхать, как провести выходные, крупные покупки, ремонт и т.д.

- Необходимость воспитывать у подростка самостоятельность - поручать ему важные задания, которые он должен выполнить сам.

- У многих подростков возникают трудности в выражении своих чувств и эмоций. В таких случаях необходимо помогать им в выражении своих чувств, проговаривая их. Например, ты сейчас гневаешься, злишься, тебе обидно, одиноко и т.д.

- Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию. Вместе с подростком размышлять о будущем, ставить цели, искать пути их достижения.

**Как ребенка вызвать на откровенность и оказать на него влияние:**

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.

- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.

- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.

- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.

- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.

- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.

- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.