

## Уважаемые родители!

### Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей.

Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак (в том числе электронные сигареты, кальян), алкоголь и наркотические средства** (все это **ПАВ** - психоактивные вещества).

### Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки приобретают зависимость:

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или личные проблемы.
4. Установить дружеские отношения со сверстниками.
5. Сенсация, возможность привлечь внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время

### Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подростками:

**1. Общайтесь друг с другом.** Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка 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.

**2. Выслушивайте друг друга.** Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поддерживайте разговор с ребенком, 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?» Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. 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.

**3. Ставьте себя на его место.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Можно рассказать какие-то похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. 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. Если Вам удастся стать своему ребенку **ДРУГОМ**, вы будете самым счастливым родителем!



**4. Проводите время вместе.** Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ.

**5. Дружите с его друзьями.** Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. 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. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

**6. Подавайте пример.** Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали".

**Несовершенные сами, мы НЕ можем вырастить совершенных детей!**

Если у вас возникли подозрения в употреблении ПАВ ребёнком, надо внимательно осмотреть комнату ребенка и его вещи. **Если вы обнаружите подозрительные предметы**, вещи, нужно срочно с ним поговорить. Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре.

Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

**Поэтому объясните ему всю опасность употребления ПАВ! Помните, что у каждого ребёнка организм разный: у кого-то не вызовет подозрений одна сигарета, а кому-то может стать плохо от одной затяжки; кого-то «не зацепит» одна стопка спиртного, а кто-то может получить серьёзное отравление от одного глотка.**

**В случае появления признаков отравления, срочно обращайтесь в больницу.**

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!**

За курение и появление в состоянии опьянения в общественных местах, за употребление спиртных напитков, а также вовлечение несовершеннолетних в употребление ПАВ, продажу табачной и спиртосодержащей продукции несовершеннолетним наступает административная ответственность в виде наложения штрафа от 500 до 50000 рублей (разные статьи) и уголовная ответственность (до ограничения свободы). Если ребёнок не достиг возраста административной ответственности (16 лет), к ответственности привлекаются родители/законные представители. Дела на несовершеннолетних рассматриваются на заседании муниципальной комиссии по делам несовершеннолетних. Подростка в вышеуказанных случаях ставят на профилактический учёт в подразделение по делам несовершеннолетних отдела полиции.

