

**Памятка
для родителей воспитанников лагеря дневного пребывания
профилактика употребления психоактивных веществ подростками**

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак, алкоголь и наркотик и** (далее **ПАВ** — психоактивные вещества). По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение травок, сниффинг (разновидность токсикомании), употребление ингалянтов, курение вейпов, снюсов, кальянов.

Основные причины: любопытство; желание быть похожим на «крутого парня», на авторитетного товарища, часто личный пример родителей; желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим!»; способ привлечения внимания родителей (при его недостаточности); безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Задумайтесь:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет, что можно делать, а чего следует избегать.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подростками:

1. Общайтесь друг с другом
2. Выслушивайте друг друга:
 - быть внимательным к ребенку;
 - выслушивать его точку зрения;
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.
3. Ставьте себя на его место
4. Проводите время вместе
5. Дружите с его друзьями
6. Подавайте пример своим поведением.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употреблять наркотики.

- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение ритма сна 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 готов проглотить целого "слона".
- Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление раннее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чиханье, слезотечение, чувство озноба, потливости — это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).