**Профилактика употребления психоактивных веществ: алкоголя, табака, наркотиков**

Многие родители стремятся создать вокруг своего ребенка настоящий безопасный информационный вакуум, не всегда понимая, что ребенок должен своевременно получать ответы на вопросы от значимых для него людей. Часто родители испытывают чувство гордости, что могут ответить на любой вопрос своего ребенка. Но чем старше становится ребенок, тем вопросы становятся сложней. Чтобы ответить на них нередко требуется «специальная» подготовка, то есть дополнительное обращение к информационным тематическим источникам, просмотр тематических видеоматериалов, консультирование у специалистов и т.п.

Чтобы грамотно и корректно донести до ребенка необходимую информацию рекомендуется заранее познакомиться с предложенными ниже советами, рекомендациями, просмотреть профилактические видеоролики, представленные в [Приложении 6.1.](#_Приложение_7.1.)

**Как разговаривать с подростком, чтобы предотвратить его приобщение к употреблению ПАВ?**

Нередко родители стремятся в беседах просто напугать ребенка о возможных негативных последствиях употребления наркотиков, алкоголя и табака для здоровья. Но чаще всего подростки уже знают, что наркотики – это опасно. *Так что же, может вообще не стоит обсуждать с ребенком подобные темы? Конечно, стоит!*

Но при этом важно соблюдать ряд условий, которые помогут установить контакт с ребенком и сделает эффект беседы максимальным.

• Найдите подходящий момент для беседы. Лобовая атака: «А ну-ка давай я расскажу тебе сынок о вреде наркотиков» - не будет иметь успеха. Лучше это сделать, просмотрев фильм, передачу, где затрагивалась эта тема, или обсудить статью в журнале.

• Разговаривайте с ребенком на равных.

• Не превращайте беседу в скучную лекцию, разбавленную нравоучениями, где ребенок выступает в роли пассивного слушателя. Лучше если это будет обмен мнениями, в котором родители уважительно и тактично могут повлиять на взгляды подростка.

• Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка.

• Акцентируйте внимание ребенка на том, что приобщение к алкоголю или наркотикам может помешать в реализации значимых для подростка жизненных планов.

• Не стоит разбрасываться угрозами и обещаниями наказаний, т.к. сама угроза может стать провокацией: «Интересно, выполнит или нет взрослый свои обещания? Для подростка, стремящегося показать свою взрослость, большее значение будет иметь высказанное доверие: «Меня очень огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты в состоянии сам принять правильное решение».

Задача бесед с ребенком будет считаться выполненной, если он поймет, что безопасных ПАВ не существует. Алкоголь и наркотики – не способ решения возникающих проблем.

**Как научить ребенка говорить «НЕТ!» на предложение попробовать алкоголь, наркотики или сигареты?**

Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет» на предложения попробовать табак, алкоголь, наркотики или другие психоактивные вещества.

**Существует *5 принципов формирования самоуважения ребёнка*:**

***Принцип №1:*** Одобряйте, хвалите ребёнка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо полезное, важнее полученных результатов.

***Принцип №2:*** Помогайте Вашему ребёнку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

***Принцип №3:*** Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, «Курить опасно, все может закончиться раком легких».

***Принцип №4:*** Дайте Вашему ребёнку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребёнок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

***Принцип №5:*** Показывайте ребёнку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребёнку ощущать Ваше отношение к нему.

**Кроме того, предлагаем воспользоваться следующими приемами, чтобы предостеречь своего ребенка от употребления табака, алкоголя, наркотиков:**

***Приём №1:*** Расскажите ребенку, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите ребёнка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные качества, которые он может упустить.

***Приём №2:*** Изучите с Вашим ребёнком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребёнок составляет эти списки, напишите свои собственные. Совместно с ребенком найдите одинаковые характеристики в ваших описаниях и определите, кто же такой настоящий друг;

***Приём №3:*** Объясните ребёнку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твёрдым отказом. Объясните Вашему ребёнку, что в определённых ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление.

***Приём №4:***Следите за увлечениями детей, будьте в курсе: где и с кем ребенок проводит свое время. Не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чём иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, Ваш ребенок не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых. Важно, чтобы дети, окружающие Вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

**ВАЖНО знать родителям и родственникам!**

**Внешние и поведенческие признаки употребления психоактиных веществ:**

Сегодня могут предложить наркотики в любом учебном заведении, во дворе и на дискотеке. Не стоит успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может». Но рынок сбыта очень близко – это наши дети. Ниже приведены примеры поведенческих и физиологических признаков употребления ПАВ. **Помните! Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**

***Поведенческие признаки:***

*При употреблении психоактивных веществ наблюдаются характерные признаки поведения и эмоционального состояния:*

- нарастающая скрытность ребенка;

- сонливость или, наоборот, бессонница;

- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;

- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;

- увеличение финансовых запросов, пропажа из дома денег или ценных вещей;

- появление новых подозрительных друзей, прекращение общения со старыми друзьями;

- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;

- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;

- появление необоснованной агрессивности;

- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;

- ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки с целью скрыть появление следов инъекций (т.е. уколов);

- наличие у ребенка шприца, сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек или денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, лекарств (или пустых упаковок от лекарств) снотворного или успокоительного действия;

- всякая стимуляция положительных эмоций неизбежно влечет за собой последующее снижение настроения, сопровождающееся понижением жизненного тонуса, падением работоспособности (эффект маятника).

***Физиологические признаки:***

- бледность или покраснение кожи;

- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;

- несвязная, замедленная или ускоренная речь, дефекты речи;

- потеря аппетита, похудение, а иногда - чрезмерное употребление пищи;

- хронический кашель;

- резкие скачки артериального давления;

- расстройство желудочно-кишечного тракта;

- заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения;

- возможны полная потеря сознания на длительное время;

- появление расстройства координации движений;

- мелкое дрожание пальцев рук;

- непроизвольные движения руками, ногами, головой;

- пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения;

- ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь;

- излишняя жестикуляция.

**Что делать, если ребенок начал употреблять алкоголь или наркотики? Куда обратиться за помощью?**

***Во-первых,*** следует еще раз убедиться в обоснованности собственных предположений, понаблюдав за поведением подростка. Если опасения подтверждаются необходимо спокойно поговорить с подростком и объяснить, что именно в его поведении настораживает и попросить его объяснить происходящее. Не стоит обвинять его в лживости. Важно, чтобы ребенок понимал, что его не хотят наказывать, а хотят помочь!

***Во-вторых,*** следует установить, насколько далеко зашло знакомство подростка с ПАВ. Ограничилось ли оно эпизодической пробой, либо употребление носит систематический характер. Необходимо узнать у ребенка сколько раз он употреблял наркотик (алкоголь); в каком количестве; его ощущения; почему употреблял и с кем именно. Причины могут быть самые разные от простого интереса и давления со стороны компании, до наличия личных проблем и т.п.

Если подросток утверждает, что «его заставили», то родителям следует обсудить с ним вопрос о личной ответственности за собственные поступки, подчеркнув, что никто не имеет право заставить другого сделать то, что ему не нравиться. При этом родители должны предложить ребенку возможные варианты отказа в случае повторного давления, а не ограничиваться фразой: «В следующий раз просто откажись и все!».

*Необходимо объяснить подростку, какие последствия могут его ожидать, если употребление наркотиков или алкоголя будет продолжаться.* Сделать это можно по-разному. Можно, конечно, прочитать лекцию о вреде наркотиков или привести пример из жизни популярных музыкантов (актеров). Можно попросить написать его сценарий фильма о своей будущей жизни и возможные варианты развития событий, когда в ее вмешаются алкоголь, или наркотики обсудив с ребенком возможные плюсы и минусы. Задача подобных форм убедить ребенка в негативных для здоровья и дальнейшей жизни (учебе, работе, семейной жизни) последствиях употребления наркотиков (алкоголя).

Помните, всегда есть возможность проконсультироваться со специалистом, позвонив либо обратившись в региональные службы помощи:

***Службы семейного консультирования ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (оказание консультационной помощи по вопросам алко- и наркозависимости):***

г.Тюмень, ул. Комсомольская,6: тел. (3452) 673-673;

г.Тобольск, 8-ой микрорайон, д.40, тел.: тел. (3456) 24-50-50;

г.Ишим, ул. К.Маркса, д.1 «А», корп.2: тел. (34551) 2-93-95.

***Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тюменской области «Областной наркологический диспансер»:* тел. (3452) 46-15-47**

Наркологическая помощь на дому: тел. (3452) 46-15-36;

Детское отделение: тел. (3452) 50-82-63, 50-82-61

Отделение неотложной наркологической помощи: тел. (3452) 96-03-96.

Также можно обратиться за консультацией в федеральные службы:

***Социальная служба экстренного реагирования «Ребенок и семья»*: 8-800-200-72-01**

***Бесплатная «Горячая линия» в рамках проекта Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия».***

**Незнание закона не освобождает от ответственности**

Жить в обществе и быть свободным от него нельзя: в любых жизненных ситуациях человек должен соотносить свои поступки с существующими в обществе нормами и ценностями, с интересами других людей.

  Чтобы научить детей осознанному гражданскому поведению в обществе родители сами должны быть юридически грамотными людьми, жить в соответствии с российским законодательством и нормами морали, передавать элементарные правовые знания детям. Родители должны объяснить детям, что знание своих прав и умение их отстаивать – сила. Уважение права других – справедливость.

***Уважаемые родители, помните:***

 ***административная и уголовная ответственность гражданина Российской Федерации наступает с 16-летнего возраста;***

***административную ответственность за поступки своих детей, не достигших 16-летнего возраста, несете Вы.***

Лица, достигшие ко времени совершения преступления **четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности по некоторым статьям Уголовного Кодекса**:

-за убийство [(статья 105)](#Par1146);

-умышленное причинение тяжкого вреда здоровью [(статья 111)](#Par1217);

-умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью [(статья 112)](#Par1249);

-похищение человека [(статья 126)](#Par1419);

-изнасилование [(статья 131)](#Par1552);

-насильственные действия сексуального характера [(статья 132)](#Par1580);

-кража [(статья 158)](#Par1958);

-грабеж [(статья 161)](#Par2108);

-разбой [(статья 162)](#Par2130);

-вымогательство [(статья 163)](#Par2151);

-неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения [(статья 166)](#Par2198);

-умышленные уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах [(часть вторая статьи 167)](#Par2227);

-террористический акт [(статья 205)](#Par2956);

-захват заложника [(статья 206)](#Par3048);

-заведомо ложное сообщение об акте терроризма [(статья 207)](#Par3072);

-хулиганство при отягчающих обстоятельствах ([части вторая](#Par3178) и [третья статьи 213](#Par3181));

-вандализм [(статья 214)](#Par3185);

-незаконные приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение взрывчатых веществ

 -или взрывных устройств [(статья 222.1)](#Par3399);

-незаконное изготовление взрывчатых веществ или взрывных устройств [(статья 223.1)](#Par3431);

хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств [(статья 226)](#Par3462);

-хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ [(статья 229)](#Par3605);

-приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения [(статья 267)](#Par4260)