### **Как уберечь ребёнка от употребления психоактивных веществ**

 Единственная возможность оградить своего ребёнка от употребления наркотических средств и психоактивных веществ **(ПАВ)** – воспитать его таким образом, чтобы у него не было потребности прибегать к «воображаемому» счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

 Ребенок – это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка своим примером – не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворенность жизнью и желанием отвлечься от нее», а микросреда, в которой вращается современный ребёнок, весьма неблагоприятна.

 **Рассмотрим самые ведущие к употреблению детьми ПАВ, причины и факторы:**

 - глубокий психический дискомфорт, который вызван неблагополучием семейных взаимоотношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неуспехами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в классе, неправильным (несправедливым отношением к нему со стороны родителей, учителей, товарищей по классу и т.д.);

 - отклонения в состоянии психического и физического здоровья и развития, возрастные кризисы;

 - социально – педагогическая запущенность;

 - отсутствие условий для самовыражения;

 - безнадзорность и смещение социальных и личных жизненных целей и планов с позитивных на негативные.

**Как можно заподозрить что ребёнок стал принимать ПАВ?**

Все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Все взвесьте, обсудите всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.

**Какие же это признаки?**

 **1.** Он (она) начал часто исчезать из дома. Эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

 **2.** Он (она) начал очень часто врать. Эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

 **3.** За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в словаре наркотического арго.

 **4.** Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым, «чужим».

 **5.** Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

 **6.** Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки или готовиться к экзаменам.

 **7.** У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

 **8.** У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях.

 **9.** Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики.

Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

**Внешние признаки употребления психоактивных веществ**.

 Если Вы находите у ребенка иглы, шприцы, похожую на укроп зеленую траву и подобные предметы, вам и самим должно быть понятно, что это значит. Однако есть и менее заметные признаки, по которым вы сможете понять, что беда постучала в ваши двери.

 **Итак, общие признаки употребления психоактивных веществ:**

- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

- изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;

- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;

- изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;

- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;

- блеск глаз;

- сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

**Помните!**

**Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**