



## ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ -

**ЗДОРОВЬЕ**  
**СВОБОДА**  
**ЛЮБОВЬ**  
**СЧАСТЬЕ**  
МИР С САМИМ СОБОЙ

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ НАРКОТИКАМ  
ЛИШИТЬ ТЕБЯ ЭТОГО!**

### **Как уберечь ребенка от зависимости**

**Зависимость** – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость).

**Наркотическая** зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

#### **Признаки наркотической зависимости:**

##### **а) Психологические:**

- Неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;
- Проявление необычных реакций: “взвинченное” состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;
- Потеря интереса к прежним увлечениям - спорту, хобби;
- Самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;
- Снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;
- Кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;
- Нарастающая скрытность и лживость;
- Неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды. Он предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду;

- Потеря прежних друзей, частые, но короткие и туманные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;
- Ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически, объяснять причины своих поступков;
- Безынициативность, “потухшие” глаза, разговоры о бессмысленности жизни.

#### **б) Физические признаки:**

- Потеря аппетита или, наоборот, приступы “волчьего” аппетита;
  - Чрезмерное расширение или сужение зрачка;
  - Нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;
  - Повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
  - Бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке;
- Быстро портящиеся зубы;
- Синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках.

### **Профилактика употребления ПАВ у подростков**

Здоровье ребёнка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества). Задача взрослых не допустить распространения пагубного пристрастия среди детей. По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11 - 14 лет (41%) и 15 - 17 лет (51%)

**ПРИЧИНЫ:** любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!"); желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.; желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей. Это может быть и способом привлечения внимания; безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

#### ***НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ***

*1. Общайтесь друг с другом.* Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

*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 ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведёт себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон

"говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, 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?".

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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком 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 ребёнка 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 их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. 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 важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путём внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребёнку.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален. Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. 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 даёт повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещённых". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.

**Курение** следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает невроты, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств.

**Компьютерная** зависимость имеет немало вредных последствий.

**Симптомами** компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведение подростка:

- ребёнок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- по 6-10 часов проводит за компьютером;
- у ребёнка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ребенок начинает вас обманывать; пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером; начинает хуже учиться; теряет интерес к школьным предметам;
- во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам; большую часть времени находится в подавленном настроении; ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер.

### Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости у детей

1. Никогда сами не усаживайте ребенка перед компьютером, какой бы увлекательной, на ваш взгляд, ни была бы игра. Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. С 5-6 летнего возраста можно на 20-30 минут включать детям развивающие игры. Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут, в 10-12 лет – 2 часа, подросткам в возрасте до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).
2. Старайтесь по максимуму заменять общение ребёнка с компьютером детским творчеством, таким как лепка, аппликации, рисование, а также любыми развивающими играми для детей.
3. Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в активные игры. Ребятам постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами. Конечно, от родителей потребуются некоторое время, чтобы не только увлечь, но и поддержать интерес ребёнка к выбранному занятию. Но

- научить малыша самостоятельности все же можно. Главное, поддерживать его в выбранном увлечении.
4. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей не могут заменить онлайн-друзья.
  5. Не забывайте это делать и сами. Даже если ваш ребёнок предпочитает больше времени “общаться” с телевизором, у вас есть все шансы заинтересовать его общением с собой, со сверстниками.
  6. Учите ребенка наслаждаться природой. По возможности максимум свободного времени проводите на улице. Играйте в подвижные игры, наблюдайте за интересными природными явлениями. Постарайтесь превратить каждую прогулку в увлекательную игру. Ведь какая бы интересной ни была телепередача, пощупать и попробовать на вкус то, что показывают, нельзя. А в реальной жизни столько разнообразных ощущений!
  7. Читайте книги. Привить любовь к чтению могут только родители. Выбирайте увлекательную приключенческую литературу, читайте книги вместе с детьми. Пусть встреча с книжными героями станет более важной, чем встреча с телеперсонажами. “Из покоя века книга растит человека”, - гласит народная мудрость.
  8. Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве, какими компьютерно-игровыми дисками пользуется.

[Информационный релиз](#)