

Рекомендации для родителей по профилактике табакокурения и употребления ПАВ детьми и подростками

Уважаемые родители!

В настоящее время наши дети подвержены особой опасности, которая заключается в распространении проблемы употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Психоактивное вещество(ПАВ) – это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции .

Таким образом к употреблению ПАВ относится табакокурение, употребление курительных смесей, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Существуют ли причины употребления ПАВ детьми и подростками? Психологи выделяют:

Внутренние причины.

1. Желание не отстать от компании, стать «своим» среди сверстников, быть принятыми, понятыми.

2. Стремление к удовольствию. Желание обрести хорошее настроение и душевный комфорт. 3. Чтобы забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей.

4. Любопытство и скука, интерес к «запретному плоду», желание испытать неизведанное. Любопытство.

5. Желание выглядеть взрослым.

Внешние обстоятельства, способные подтолкнуть детей и подростков к употреблению ПАВ:

1. Жестокое обращение в семье.

2. Алкоголизм родителей.

3. Эмоциональное отвержение со стороны родителей (чувство, что мама его не понимает, отвергает).

4. Постоянные конфликты между родителями.

5. Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

6. Реклама в средствах массовой информации, призывающая хорошо провести время и навязывающая мнение, что алкоголь, сигареты – это неотъемлемые атрибуты современного успешного человека.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства. Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте категорично. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе. Семейные ценности – здоровый образ жизни. Совместный досуг.

Поощряйте участие ребенка в кружках, спортивных секциях. Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право.