**Профилактика употребления ПАВ:**

* поощряйте активный образ жизни, занятия спортом и расширение круга интересов ребенка;
* развивайте у него навыки противодействия давлению сверстников, самооценку и уверенность;
* объясните, что представление о курении и употреблении алкоголя как об элементах модного, «крутого» стиля жизни служит интересам производителей сигарет и спиртного и гарантирует их сверхприбыли;
* посчитайте вместе с ребенком, сколько денег можно сэкономить, если отказаться от сигарет и пива, и предложите купить на них то, о чем он давно мечтает;
* расскажите, что сейчас в моде занятия спортом, фитнес, правильное питание и отказ от вредных привычек, и приведите примеры из жизни кумиров ребенка.

**!!!** Помните о собственном примере (если вы сами курите или часто выпиваете, постарайтесь бросить; если не получается, честно признайтесь в этом и укажите на себя как на пример зависимости, от которой даже при желании сложно избавиться).



*230005, г. Гродно,*

*ул. Господарчая, 10, каб.508*

*Контактный телефон:*

*8 (0152) 68 14 79,*

 *68 15 14*

*231737, Гродненский район,*

*аг.Лойки, ул.Центральная,211*

*Электронный адрес:*

***lojki\_dsp@mail.grodno.by***

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРОДНЕНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ГРОДНЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

ЦЕНТР»

**Зависимое поведение: его причины, факторы риска**

(информация для родителей) 

**2022**

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям. К сожалению, все больше и

больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ – психоактивные вещества).

Родителям необходимо позаботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые бы обеспечили все составляющие «состояние полного благополучия» (крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми).

**Какие же это условия?**

Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях. Да, это известно и просто. Правда, создание этих условий потребует от Вас ежедневного и ежечасного труда ума, души, рук. Но ведь результатом этого труда будет здоровье ребенка, а значит, его успешное обучение в школе, получение полноценного образования и в будущем реализация себя в любимом деле.

**!!!** 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;
* 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.

Чтобы снизить риски употребления ПАВ ребенком, необходимо действовать во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Важно стремиться стать более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и взаимное доверие.

Семьи, где ребенку уделяют должное внимание, интересуются его проблемами, друзьями и времяпровождением, а также прививают навыки эффективного общения, критического мышления и принятия решений, воспитывают умение управлять чувствами и эмоциями, реже сталкиваются с такими проблемами.

Если же ребенок начал экспериментировать с сигаретами, алкоголем или наркотиками, нужно вместе с ним честно обсудить все плюсы и минусы такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы «за», нужно помочь ему найти как можно больше аргументов «против».

*Не нужно бояться начинать с детьми разговор о курении, употреблении алкоголя и наркотических средств до того, как они познакомятся с ними. Вовремя полученная информация поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.*

**!!!** Если ребенок начал курить, нужно спокойно разобраться, почему он это сделал. Если причина в переживаниях и стрессе, то надо объяснить, что привычка курить – источник нового стресса (если под рукой нет сигарет, курильщик не может расслабиться); если подросток курит за компанию, чтобы быть «как все», можно сказать, что друзья будут уважать его больше за силу воли и самостоятельный выбор не курить; если же сигарета – это способ показать свою взрослость, предложите выразить это по-другому (например, взять на себя некоторые домашние дела, вместе принимать важные решения).

**!!!** Среди причин употребления алкоголя подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отстать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества.

Заметив интерес ребенка к спиртным напиткам, лучше всего спокойно обсудить последствия его употребления, нужно обязательно предупредить, что состояние опьянения из-за ухудшения самоконтроля и способности оценивать ситуацию может стать причиной несчастного случая, неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также обострения хронических заболеваний.