

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодёжью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в серьёзную проблему.

Вас должно насторожить, если:

- ребёнок потерял аппетит, у него ухудшилась память;
- изменился характер: появилась замкнутость или истеричность, раздражение, резко меняется настроение, медлительность;
- если из дома пропадают ценности, деньги, что-то из его одежды;
- если он порвал со старыми друзьями и завёл новых, если прогуливает уроки;
- стал равнодушным к успеваемости в школе;
- если расширены или наоборот сужены зрачки, покраснели глаза, вероятны изменения цвета кожи, запах от тела, тошнота, рвота;
- следы от уколов.

Если вы узнали, что ребёнок употребляет психоактивные вещества, как нужно себя вести:

- Не паниковать!
- Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь...».
- Не настраиваться на лёгкую победу, набраться терпения, постараться понять, что сию минуту всё не изменить.
- Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.
- Самое сложное – признать, что ребёнок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его право – жить так, как он считает нужным, его обязанность отвечать за свои поступки. Ваше право – сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.
- **Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам!**

Что делать, чтобы эти советы вам негодились

- Чаще давайте ребёнку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни – отнюдь не в получении удовольствий.
- С дошкольного возраста ребёнку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии, разрушающие мозг и внутренние органы.
- С малолетства необходимо научить ребёнка твёрдо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Очень важно вовремя дать ребёнку знания о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является.
- На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребёнка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики и алкоголь, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки совершает.
- Замечательно, если у ребёнка есть увлечение, интересное дело.
- В семье ребёнка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всём поможете.