

## ***Рекомендации социального педагога родителям по раннему выявлению вредных привычек у подростков***

В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшая задача родителей - это контроль за состоянием подростка.

Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда подросток впервые закурил, принял алкоголь или наркотики. Своевременное выявление причин употребления алкогольных напитков: замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей). Внешние признаки: безвольное отвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти. Своевременное выявление причин табакокурения: снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности. Внешние признаки: запах табака (дыма), частое и длительное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев. Своевременное выявление у подростка немедицинского употребления психоактивных веществ. Симптомы употребления подростками наркотических веществ. Определить, употребляет ваш ребенок психоактивные вещества ПАВ (алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных признаков

(пять и более из разных групп):

1. Физиологические признаки: бледность или покраснение кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, несвязная, замедленная или ускоренная речь, потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи, плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

2. Поведенческие признаки: - беспричинное возбуждение, вялость, нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания, трудности в сосредоточении на чем-то конкретном, бессонница или сонливость, болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения, постоянные просьбы дать денег, пропажа из дома ценностей, секретные разговоры, самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны, частое вранье, изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы, неопрятность внешнего вида.

3. Очевидные признаки: - следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки, бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки, закопченные ложки, фольга, капсулы, пузырьки, жестяные банки, пачки лекарств снотворного или успокоительного действия. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине (например - переходный возраст).

### **Действия родителей:**

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно наблюдайте за ребенком

2. Соберите максимум информации для себя: все о приеме ПАВ вашим ребенком: все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ; все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

3. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая, правда, лучше сладкой лжи. 4. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

5. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.

6. Меньше говорите - больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.

7. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.

8. Не допускайте самолечения

9. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу психиатрунаркологу, психологу).