***Памятка* для родителей по профилактике употребления ПАВ**

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей.

 Но, к сожалению, многие подростки начинают употреблять

табак, алкоголь, вейп и наркотики (ПАВ-психоактивные вещества).

 По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими

средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%).

**Причины:**

- любопытство;

- желание быть похожими на старших авторитетных приятелей;

 - часто личный пример родителей;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны близких;

- способ привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий, скука.

**Задумайтесь:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- ограниченный 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.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим**

**ребенком:**

1. Общайтесь друг с другом.

2. Выслушивайте друг друга.

3. Ставьте себя на место ребенка.

4. Проводите время вместе.

5. Взаимодействуйте с его друзьями.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

7. Подавайте положительный пример во всём.

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

 Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет их периодически.

 Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

**Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;

- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

- несвязанная, замедленная или ускоренная речь;

- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

- хронический кашель;

- плохая координация движения (пошатывание или спотыкание)

- резкие скачки артериального давления;

- расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;

- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

- бессонница или сонливость;

- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

- снижение успеваемости в школе;

- постоянная просьба дать денег;

- пропажа ценностей;

- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

- частое враньё, изворотливость, лживость;

- уход от ответа на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

- неопрятный внешний вид.

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов, порезы, синяки;

- бумажные денежные купюры, свернутые в трубочки;

- закопченная ложка, фольга;

- капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;

- папиросы в пачках из-под сигарет.

**Уважаемые родители!**

Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

1. Сами ведите здоровый образ жизни!

2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!

3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!

Педагог – психолог МОУ Ивняковская СШ ЯМР Гладкова А.В.