Несколько рекомендаций из памятки для родителей по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) детьми:

* **Общаться с ребёнком**. Важно быть инициатором откровенного и открытого общения. Отсутствие общения может заставить ребёнка обращаться к другим людям, которые могут дать вредные советы. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)
* **Выслушивать ребёнка**. Нужно быть внимательным к нему, выслушивать его точку зрения и уделять внимание взглядам и чувствам. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)[3](https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/10/20/pamyatka-dlya-roditeley-po-profilaktike-upotrebleniya-pav)
* **Ставить себя на место ребёнка**. Можно показать, что родитель осознаёт, насколько ребёнку сложно. Можно рассказать похожие истории из своего детства или знакомых. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)
* **Проводить время вместе**. Важно устраивать с ребёнком совместный досуг или совместную деятельность. Для ребёнка важны интересы, которые будут защитой от ПАВ. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)
* **Дружить с друзьями ребёнка**. Часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Важно знать, с кем общается ребёнок, так как окружение может оказывать влияние на его поступки. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)
* **Подавать пример**. Дети учатся не только по учебникам, но и на жизненных примерах. Важно, чтобы родительские поступки отвечали нормам честности, духовной целостности и справедливости. [2](https://xn--b1afkedp4a.78.xn--b1aew.xn--p1ai/document/39289023)[1](https://multiurok.ru/index.php/files/pamiatka-dlia-roditelei-pav-epidemiia-21-veka.html)
* **Воспитывать в ребёнке самостоятельность и ответственность**. Важно, чтобы ребёнок чувствовал себя значимым, особенным и нужным. Можно помочь ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. [1](https://multiurok.ru/index.php/files/pamiatka-dlia-roditelei-pav-epidemiia-21-veka.html)[4](https://vk.com/wall-216597106_1730)

Если есть подозрения, что ребёнок употребляет ПАВ, необходимо обратиться к специалисту, например, к наркологу. Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

**Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употреблять наркотики.**

• Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.

• Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.

• Изменение аппетита и поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого "слона".

• Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.

• Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.

• Исчезновение денег и вещей из дома.

• Проявление раннее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.

• Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.

• Наличие признаков простуды: заложенность носа, чиханье, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

Все перечисленное - только повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. И по первому изменению поведения ребенка сильно волноваться не стоит. Но необходимо продолжить наблюдение за ребенком, если такие признаки вы будете наблюдать и дальше. Если у вас все же возникли подозрения по поводу употребления наркотиков надо внимательно осмотреть комнату ребенка и его вещи.