

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ

«Профилактика употребления ПАВ: как защитить и поддержать»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок — особенный. Он сталкивается с ежедневными трудностями, которые порой не видны окружающим. Именно поэтому профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) должна строиться не на запретах, а на понимании, заботе и создании безопасной среды.

1. Понимание рисков (почему это важно именно для нас)

- **Стресс и фрустрация:** Дети с ОВЗ часто испытывают больше стресса (из-за боли, ограничений, барьеров в общении). ПАВ могут казаться им «легким способом» снять напряжение или забыться.
- **Социальная изоляция:** Ощущение «не как все» и трудности с коммуникацией повышают риск попадания в сомнительные компании.
- **Медикаментозная терапия:** Некоторые лекарства могут взаимодействовать с ПАВ, вызывая тяжелые последствия. Это **всегда** нужно учитывать!

2. Главное правило — «Доверие вместо контроля»

- **Разговаривайте честно, но без лекций.** Начинайте разговор с фраз: «Я переживаю за тебя», «Расскажи, что тебя беспокоит», «Я рядом, что бы ни случилось».
- **Объясняйте, а не пугайте.** Вместо фраз «Это яд!» используйте: «Некоторые вещества могут навредить твоему организму особенно сильно, потому что твое здоровье и так требует внимания. Мы должны быть осторожнее, чем другие».

3. Формирование здоровых альтернатив

- **Телесная разгрузка:** Если у ребенка нет физических противопоказаний, поощряйте посильную физическую активность (плавание, ЛФК, массаж). Это естественный способ «выброса» стресса.
- **Творчество и хобби:** Рисование, музыка, конструирование — отличный способ самовыражения. Даже если это сложно моторикой, главное — процесс, а не результат.
- **Доступные удовольствия:** Научите ребенка радоваться простым вещам: вкусной еде, просмотру фильма, тактильному контакту (обниматься), общению с домашним питомцем.

4. Контроль среды (без тотальной слежки)

- **Проверьте окружение ребенка.** Кто его друзья? Гуляет ли он в местах, где могут быть доступны ПАВ? Если ребенок в силу ограничений не может вести самостоятельную жизнь — **контролируйте доступ к «подозрительным» компаниям** мягко, через совместные прогулки.
- **Медицинские препараты.** Все лекарства (особенно обезболивающие, седативные) должны храниться в недоступном месте, а их прием — строго по назначению врача. Не оставляйте рецептурные средства на виду.

5. Что делать, если вы заподозрили употребление

- **Не паникуйте и не обвиняйте.** Крик и угрозы заставят ребенка замкнуться.
- **Наблюдайте косвенно:** изменение аппетита, сонливость или бессонница, резкие перепады настроения, «странные» предметы в карманах.
- **Действуйте через специалистов.** Обратитесь к психологу или наркологу, работающему с ОВЗ. Ваша задача — помочь, а не наказать.

6. Обучайте правилам безопасности

- **Формируйте «стоп-сигналы»:** Научите ребенка говорить «Нет» даже на просьбы авторитетных для него людей (если это вредит здоровью).
- **«Свои» и «чужие» лекарства.** Объясните, что нельзя пробовать чужие таблетки, даже если их дают «друзья», так как дозировка рассчитана на других людей.

ПОМНИТЕ:

Ваша любовь и принятие — лучшая защита. Если ребенок чувствует, что он нужен и его понимают, потребность в «заглушении боли» резко снижается.

*Если вам нужна помощь, не стесняйтесь обращаться к психологам или в службу психологической помощи.
Вы не одни!*