**Как сохранить здоровье своего ребёнка**

Здоровье ребёнка – самое большое счастье для родителей. Наверное, нет такого человека, кто бы ни знал о вредном воздействии психоактивных веществ на организм человека, особенно в молодом возрасте.

Поэтому в стране введен закон о запрете курения в общественных местах, запрещено производить, ввозить и распространять наркотики. Те, кто это правило нарушает, преследуются по закону

Зачастую взрослые счи­тают, что их дети об одурманивающих веществах — алкоголе, никотине и тем более о наркотиках — ничего не знают. «У нас в семье никто не пьет, не курит, поэтому нашему сыну (дочери) это не грозит» — так порой рассуждают папы и мамы. Но так ли это на самом деле? К сожалению, сегодня нельзя защитить детей от подоб­ного рода информации — они видят на улице и по телевиде­нию, как употребляют одурманивающие вещества люди, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. И дети еще не способны адекватно оценить это. Поэтому очень важно дать им правильную уста­новку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо», и задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими вещества­ми, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ.

Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной цен­ности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими ве­ществами.

В последнее время на смену традиционным наркотикам - героину, марихуане и т. п. приходят всем известные курительные смеси. Распространители курительных смесей создали множество мифов, ориентированных на вовлечение молодежи в процесс наркотизации. Вот некоторые из них: «Spice» - не наркотик и зависимость от употребления не развивается, «Spice»- это безопасная ароматическая смесь и т.п. Итак… благодаря проведенным исследованиям стало известно, что регулярное употребление курительных смесей может привести не только к психическим расстройствам, но и к серьезным нарушениям физического здоровья, вплоть до инвалидности.

В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

ПРИЧИНЫ:

*-* любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все

надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей:

«Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

-безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате —

эксперименты от скуки.

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей.

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто

употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу

заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой,

рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его

увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья

оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим

обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может

стать привычкой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством.

Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы

можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. Подавайте пример

Китайская мудрость гласит:

«Если человек думает на год вперёд – пусть он сеет зерно,

Если он думает на десять лет вперёд – пусть сажает леса,

Если он думает на сто лет вперёд – пусть воспитывает человека».