

Памятка "Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ): Рекомендации для родителей, педагогов и обучающихся"

Родители:

- 1. Будьте примером:** Ведите здоровый образ жизни и демонстрируйте негативное отношение к употреблению психоактивных веществ.
- 2. Общайтесь с детьми:** Регулярно обсуждайте с детьми вопросы здоровья, опасности наркотиков и алкоголя, важность правильных выборов.
- 3. Установите правила:** Чётко определите семейные правила и границы относительно употребления алкоголя и других веществ.
- 4. Поддерживайте интересы детей:** Помогайте детям развивать увлечения и хобби, которые помогут им избежать скуки и нежелательных компаний.
- 5. Слушайте и поддерживайте:** Проявляйте внимание к проблемам и нуждам детей, создавайте доверительные отношения.
- 6. Проводите совместное время:** Семейные традиции и совместное времяпрепровождение укрепляют отношения и помогают детям чувствовать себя защищёнными.
- 7. Следите за окружением:** Знакомьтесь с друзьями ваших детей и их семьями, чтобы понимать, в каком окружении они находятся.
- 8. Преподайте уроки критического мышления:** Учите детей анализировать информацию и делать осознанный выбор, а не следовать за толпой.

Педагоги:

- 1. Используйте интерактивные методы:** Включайте в уроки игры, дискуссии, ролевые игры на тему профилактики ПАВ.
- 2. Информировать о последствиях:** Проводите лекции с участием специалистов (врачей, психологов) о реальных последствиях употребления ПАВ.
- 3. Создайте систему поддержки:** Обеспечьте доступность психологической помощи для учеников и организуйте группу поддержки для учеников, которые нуждаются в помощи.

Обучающийся:

- 1. Знай, кому доверять:** Всегда обращайся к родителям, учителям или взрослым, которым доверяешь, если у тебя есть вопросы или проблемы.
- 2. Будь внимателен:** Не бери ничего у незнакомцев и не пробуй то, что тебе дают другие дети, если ты не уверен, что это безопасно.
- 3. Развивай уверенность в себе:** Уверенность поможет тебе стоять на своём и не поддаваться давлению сверстников.
- 4. Знай последствия:** Понимание последствий употребления ПАВ поможет тебе сделать правильный выбор.
- 5. Стань лидером:** Будь примером для других, показывая, что можно жить интересно и насыщенно без употребления ПАВ.
- 6. Используй ресурсы:** Знай, куда обращаться за помощью – горячие линии, консультации у психологов, центры поддержки молодёжи.
- 7. Делай осознанный выбор:** Всегда взвешивай свои решения и помни о долгосрочных последствиях употребления ПАВ.