«Осторожно, ПАВ!»

(памятка для родителей)

ПАВ — психоактивные вещества. ПАВ: алкоголь, табакокурение, наркотики.

Уважаемые родители!

Это реальность, в которой живу наши дети. В последние годы общество встревожено обилием наркотиков. За короткий срок число наркоманов в Белоруссии возросло многократно и достигло 4 млн. чел. По данным Минздрава Белоруссии: 3,1% школьников — наркозависимы; 16% — хотя бы раз употребляли наркотики; 8% — находятся в потенциальной группе риска. Лишь 22% молодых людей от 12 до 20 лет не употребляли наркотики. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки, гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь — это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком. Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте. Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства. Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья. Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

Помощь на краю бездны

Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения среди детей учащихся колледжа

Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в коллективе.
2. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
5. Отговаривая, не упирать на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».

6. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.
7. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
8. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу, Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.
9. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!
Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!