

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ

### 1. Общайтесь друг с другом.

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку?

### 2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. 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 ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

### 4. Проводите время вместе.

Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. 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.

### 5. Помните, что Ваш ребенок уникален .

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным.

### 6. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещённых».

## СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

- ✦ физиологические признаки: бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; несвязная, замедленная или ускоренная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); резкие скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта;
- ✦ поведенческие признаки: беспричинное возбуждение, вялость; нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; трудности в сосредоточении на чём-то конкретном; бессонница или сонливость; болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей; частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; частое вранье, изворотливость, лживость; уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; неопрятность внешнего вида;
- ✦ очевидные признаки: следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки; закопчённые ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы в пачках из-под сигарет.

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 (Круглосуточно, анонимно)