

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ 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, свой первый контакт с алкоголем, табаком.**

- **Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.**

- **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**

- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче 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 с ним вместе.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



- Бледность кожи
 - Расширенные или суженные зрачки
 - Покрасневшие или мутные глаза
 - Замедленная речь
 - Плохая координация движений
 - Свернутые в трубочку бумажки
 - Нарастающее безразличие
 - Уходы из дома и прогулы по месту учебы
- Ухудшение памяти
 - Невозможность сосредоточиться
 - Частая и резкая смена настроения
 - Нарастающая скрытность и лживость
 - Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными!

Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?



1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Контактные телефоны:

Каменский медицинский колледж

Педагог-психолог Булдакова Нина Павловна- кабинет 316а, 8-923-569-91-09

КГБУЗ Алтайская краевая психиатрическая больница № 2 [+7 \(38584\) 2-15-52](tel:+73858421552)



**ЕДИНЫЙ
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**



8-800-2000-122

бесплатно, анонимно

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков, родителей