

### **Памятка для родителей**

#### **Поведенческие признаки, указывающие на возможное употребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики) подростками.**

##### **Дома Ваш ребенок может:**

- Избегать членов семьи
- Избегать смотреть в глаза родителям
- Иметь колебания настроения
- Проявлять неадекватность в поведении (безудержный, беспричинный смех, слезы, агрессия, апатия ко всему и т.п.)
- Спорить ни о чем
- Не соблюдать семейные правила или поступать наперекор просьбам родителей
- Лгать
- Нецензурно выражаться
- Проявлять тревожность, болезненную подозрительность, скрытность
- Излишне увлекаться громкой рок музыкой
- Приходить домой с покрасневшими глазами
- Иметь пристрастие к сладостям
- Много спать или засиживаться допоздна
- Убегать украдкой из дому по ночам или убегать в любое время
- Вести непонятные разговоры по телефону
- Иметь проблемы с законом
- Говорить о самоубийстве

##### **В школе ребенок может:**

- Плохо концентрировать внимание
- Демонстрировать снижение интереса к учебе
- Снижать успеваемость
- Обвинять в проблемах учителей
- Грубить школьной администрации
- Пропускать внеклассные мероприятия
- Опаздывать, уходить с урока, прогуливать уроки
- Списывать, красть или хулиганить
- Драться

При этом родители могут обнаружить, что им стало трудно общаться с собственным ребенком, замечать пропажу денег и не знать, где он находится в свободное время.

Что же делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет психоактивные вещества?

Самое главное не впадайте в панику!

##### **1. К первому разговору необходимо подготовиться:**

- На листе бумаги сделайте список того, что происходит с ребенком за последнее время.
- Напишите список родственников, родителей друзей ребенка, учителей, которым доверяете и которые значимы для вашего ребенка.

- Узнайте адрес медицинского учреждения, где можно сделать тест на употребление наркотических и других психоактивных веществ, адреса аптек, где можно купить тест-полоски.
  - Вести разговор по возможности следует обоим родителям
  - Выбрать время, когда ребенок не находится под воздействие психоактивных веществ, не голоден.
  - Выбрать место:
    - в комнате ребенка
    - на нейтральной территории (в гостиной, на кухне)
    - лучше если расстояние между вами и ребенком будет не менее 1.5 метров
    - лучше, если вы сядете напротив друг друга.
2. Ведение разговора:
- Спокойным, но твердым тоном, не обвиняя, применяя «Я высказывания»: «Мы обнаружили...», «Я думаю, что...» сообщите сыну или дочери о том, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него (неё). Ни в коем случае не кричите, и не обвиняйте ребенка!
  - Приведите собранные вами доказательства, свидетельствующие об употреблении.
  - Попросите ребенка объяснить свое поведение
  - Внимательно, спокойно и доброжелательно выслушайте все высказывания, доводы ребенка.
  - Скажите, что вы не одобряете употребление психоактивных веществ, что такое поведение противоречит правилам и нормам вашей семьи. Отстаивая свою точку зрения, вы можете установить для ребенка правила (что вы не будете, например, давать ему карманные деньги или ограничите его свободу в чем-то)
  - Не читайте мораль. Не угрожайте наказанием. Так вы можете спровоцировать ребенка уйти в его привычную компанию.
  - Объясните опасные последствия употребления психоактивных веществ (социальные и психофизиологические).
  - Скажите ребенку, что вы переговорите об этой ситуации с родственниками, учителями, родителями друзей, которым ребенок доверяет.
  - В первом разговоре ребенок может категорически отрицать употребление чего-либо. Если вы подозреваете употребление наркотических веществ, скажите, что вы верите, но чтобы убедить вас в неправоте, ребенок должен пройти тест на наркотики. Можете предложить на выбор: медицинское учреждение или тест-полоску.
3. Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу.

Памятка составлена по материалам:

1. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодёжи и взрослых» - СПб.: «ЦМИК», 2015. – 53с.
2. Понамарева Н., Понамарев К. «Наведение мостов. Руководство для проведения семинаров по профилактике наркозависимости» - СПб.: «Ребенок, здоровье, развитие, творчество», 2000. – 138 с.