

Что я могу сделать,
чтобы помочь моим детям
ЖИТЬ БЕЗ НАКРОТИКОВ

Психологическая помощь в семье

НАКРОТИКИ

Большинство детей и подростков действительно не употребляют наркотических веществ.

Однако многим детям могут предложить попробовать такие вещества.

Вот почему важно обсудить с ними опасность употребления наркотических веществ.

Наркотики не только уничтожают здоровье и личность, но и разрушают отношения в семье и заставляют вашего ребенка не говорить, не чувствовать, не доверять.

**ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ РЕШАЮТ
ПОПРОБОВАТЬ НАКРОТИКИ?**

- Возможно, это выражение внутреннего протеста.
- Может, это принято в подростковой группе.
- Потому что это рискованно.
- Из простого любопытства.
- Хочется казаться взрослее.
- Его/её заставили.

**ПРАВИЛА, КОТОРЫХ СТОИТ
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ:**

- Не поддавайтесь панике.
- Проанализируйте факты.
- Не сообщайте случайным людям о подозрении.
- **Воспользуйтесь поддержкой специалистов в решении проблем наркозависимости** – психологов, врачей,



сотрудников телефонов доверия психологических служб.

ЧТО ЖЕ Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Вы, как минимум, должны:

- Знать основные виды наркотических веществ и связанные с ними опасности.
- Знать, как обсуждать с ребенком проблемы употребления людьми наркотических веществ.
- Знать признаки потребления наркотических веществ и связанные с этим изменения поведения и внешнего вида употребившего их человека.
- Знать, куда в случае необходимости обратиться за помощью

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ
ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОПАСТЬ
В БЕДУ:**

- Больше доверяйте своим детям.
- Чаще давайте подросткам возможность принимать самостоятельные решения.
- Внимательно слушайте, что говорят ваши дети.
- Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.
- Никогда не наказывайте детей в присутствии других.
- Чаще хвалите детей, чтобы укрепить хорошее поведение.

- Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотики, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»
- Чаще завтракайте, обедайте и ужинайте всей семьей.
- Организовывайте семейные праздники, которые подростки ждали бы с удовольствием.
- Поговорите со своими детьми о наркотиках. Попробуйте договориться о том, то ребенок не будет пробовать наркотические вещества.
- Будьте примером для своих детей.
- Ежедневно ведите себя так, чтобы максимально способствовать здоровому выбору вашего ребенка.

**ЕСЛИ ЧТО-ТО В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА
НАСТОРАЖИВАЕТ, ЗАДУМАЙТЕСЬ,
ПОЧЕМУ?**

Надо срочно бить тревогу, если у ребенка:

- покрасневшие глаза,
- расширенные или суженные зрачки,
- состояние опьянения без запаха алкоголя,
- на теле следы от уколов, порезы, синяки,
- плохая координация движений,
- часто меняется настроение.

Если обнаружили:

- пропажу денег, ценностей, дорогих вещей,
- ожжённые чайные ложки, капсулы, порошки.

Если ребенок:

- становится безразличным к семейным делам,
- прогуливает школу,
- поменял хорошую компанию на сомнительную,
- не помнит, что было вчера,
- говорит медленно и невнятно,
- не может сосредоточиться,
- агрессивно реагирует на обращения,
- скрывает причину, зачем ему понадобились деньги.