

4. Проводите время вместе, дружите с его друзьями.

Поддерживая его увлечения, Вы делаете важный шаг в предупреждении употребления ПАВ.

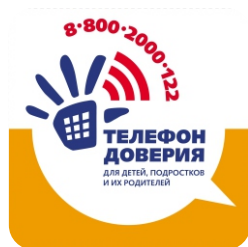
5. Помните, что Ваш ребенок уникален.

Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

6. Подавайте пример.

Употребляя алкоголь в неограниченном количестве и налагая, при этом, запрет на него для ребенка, взрослые дают ему повод не только усомниться в родителях, но и обвинить взрослых в «двойной морали».

Всероссийский детский телефон доверия
8 - 800 - 2000 - 122



Вы можете обратиться на детский телефон доверия по любым вопросам, связанным с воспитанием Вашего ребенка анонимно и бесплатно с любого телефона



Психологическую поддержку
Вы можете получить в
ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»
по адресу: г. Южно-Сахалинск,
ул. Пограничная, 5, тел.: 8(4242)75-33-03,
31-24-31
Помощь нарколога: 500-838



Министерство образования
Сахалинской области
ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»



Буклет для родителей из серии
«Подсказки близким людям»

Как уберечь ребенка от наркотиков?

г. Южно-Сахалинск
2015 г.

По этим признакам Вы поймете, употребляет ли Ваш ребенок наркотики (в том числе синтетические психоактивные вещества)...

Физическое состояние:

- Следы от укусов (особенно на руках)
- Расширенные или суженные зрачки
- Нарушение речи, походки, координации движений при отсутствии запаха алкоголя
- Покраснение склер, сухость в глазах
- Жалобы на сердце

Эмоциональное состояние и поведение:

- Частые беспричинные смены настроения
- Нарушение сна
- Похудание или снижение аппетита
- Сужение круга интересов
- Лживость, изворотливость
- Проведение времени в компаниях асоциального типа
- Внешняя неопрятность

Дополнительные признаки:

- Наличие капсул, таблеток, порошков, не назначенных врачом, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов
- Наличие у ребенка ложек и узких полых трубочек, шприцев, игл от них
- Наличие небольших квадратных золотистых или серебристых пакетиков, маленьких прозрачных пакети-

• тиков со смесью трав или белым кристаллическим веществом

- Наличие папирос в пачках из-под сигарет

«СПАЙС» = НАРКОТИК!

Если Ваш ребенок все же попробовал наркотики...

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно наблюдайте за ребенком.

2. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не шантажируйте, не бейте.

3. Ваша задача – найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.

4. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, уточнять.

5. Меньше говорите, больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он продолжит употреблять психоактивные вещества.

6. Оградите его от общения с людьми, в кругу которых он попробовал наркотики.

7. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из проблемы семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу - психи-

атору наркологу)

8. Выработайте единую стратегию поведения с другими членами семьи. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях. Ориентируйтесь не на обещания ребенка, а на его реальные действия.

Эти несколько правил могут предотвратить потребление психоактивных веществ Вашим ребенком...

1. Общайтесь друг с другом.

Отсутствие общения с Вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

2. Выслушивайте друг друга.

Ведь это значит, что Вы не только внимательны к ребенку. Но и выслушиваете его точку зрения. И, самое главное, уделяете внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

3. Ставьте себя на его место.

Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему действительно это необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.