

**Как же узнать, что ваш ребенок употребляет наркотики? Вот симптомы, на которые вам, уважаемые родители, следует обратить внимание.**

1. Резкие перепады настроения, которые быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием что-либо делать.
2. Изменение ритма сна: ребенок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать.
3. Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребенка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, он может съесть полкастрюли борща, батон хлеба, попросить добавки.
4. Раздражительность, нетерпимость, иногда плаксивость, очень часто – агрессивность.
5. Неряшливость в одежде.
6. Следы от уколов. Если ваш ребенок в жаркий летний день ходит в одежде с длинными рукавами и стремится не попадаться вам на глаза в то время, когда руки не прикрыты, есть причина задуматься. Можно подойти и посмотреть локтевые сгибы ребенка.
7. Изменение размера зрачков, бледный цвет кожи, посторонние запахи.
8. Наличие упаковок от известных или не известных вам лекарств, игл, шприцов или коробка с зеленой травой со специфическим запахом.
9. Домашние атрибуты химической лаборатории. Иногда в ваше отсутствие дети могут собирать компании и сами готовить для себя наркотики. Об этом вы можете предположить, если, придя с работы, например, почувствуете запах ацетона.

*Не превращай себя в такого!!!*



## Помните!

**Вы в ответе за ваших детей!  
Если в вашей семье  
случилась беда,  
срочно обращайтесь за помощью.**

### Телефоны доверия:

Общероссийский номер:

**8-800-2000-122**

Управление образования

Катайского района:

**2-18-95**

Отдел культуры Катайского района:

**3-01-34**

Отдел внутренних дел Катайского  
района:

**2-11-36**

**2-13-64**

Комиссия по делам

Несовершеннолетних Администра-  
ции Катайского района:

**3-00-18**

Методический кабинет «Поиск»

Отдел культуры  
Катайского района  
2019 г.



**АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ БУКЛЕТ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**



**СПАСЕМ  
ЖИЗНЬ  
ВМЕСТЕ!**

## РАЗГОВОР БУДЕТ СЕРЬЕЗНЫМ

Психологи рекомендуют несколько основных правил: **Одного разговора недостаточно. О трудных вопросах лучше говорить как можно чаще.**

### **Слушайте, что говорить ребенок.**

Если ребенок задает вам вопрос о наркотиках, то лучше в первую очередь спросить, что он сам думает об этом. Это поможет вам оценить уровень знаний ребенка и подобрать оптимальный ответ.

### **Укрепляйте самооценку ребенка.**

Исследования показывают, что низкая самооценка - один из главных факторов риска. Неважно, какой уровень знаний у ребенка, отсутствие уважения к себе приведет к тому, что ребенок не посмеет отказаться попробовать в компании, лишь бы не потерять расположение друзей. Поэтому старайтесь чаще хвалить ребенка; ставить перед ним легко-выполнимые задачи; проводить как можно больше времени наедине с ним.

### **Научите ребенка говорить «НЕТ».**

Проиграйте с ребенком ситуацию, когда он должен отказать в чем-то друзьям. Например с ребенком младшего школьного возраста можно представить ситуацию, если приятель предложит ему попробовать наркотик. Детям важно развить навыки, которые позволят им не поддаваться давлению. Не менее важно обсудить с ребенком, чем настоящие друзья отличаются от ненастоящих, и «что хороший друг не будет уговаривать сделать что-то опасное.



## Ясно говорите, что вы думаете о наркотиках.

Многие родители считают, что если они сами негативно относятся к наркотикам, то и их дети придерживаются того же мнения. Однако согласно данным исследований, риск приема наркотиков ребенком уменьшается, если в семье открыто обсуждают эту тему. Не нужно описывать употребление наркотических веществ, достаточно сказать, что эти вещества могут причинить непоправимый вред здоровью и даже убить.... и что вы очень боитесь, что с ребенком может случиться нечто подобное.

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

**Стоит найти повод.** А поводом могут послужить: статья, передача, фильм, рекламный ролик. Можно найти документальный или художественный фильм, статью. Тогда для начала разговора достаточно спросить: «А что ты сам об этом думаешь? Что ты слышал на эту тему?» Лучшее начало серьезного разговора – внимательно выслушать самого ребенка, его суждения и, возможно страхи. Затем вы можете поделиться собственным мнением и ответить на вопросы ребенка.



**Реальные люди.** Ничто не произведет такого впечатления на ребенка, как пример из реальной жизни. Это может быть «звезда», заявившая что проходит лечение от наркотической зависимости или умершей от нее.

Некоторые родители думают, что лучше не говорить о таких вещах, например о наркотиках или сексе. Однако дети все равно будут слышать о них по телевизору и от приятелей. И если не обсуждать эти темы с детьми, то кто-то, совершенно посторонний, сделает это за вас.

## Специалисты выделяют несколько моделей аддиктивного поведения или пристрастия к наркотикам.

**Успокаивающая модель** – с целью достижения душевного спокойствия у нерешительных, сомневающихся, мнительных, тревожных подростков. Снять напряжение, расслабиться, успокоиться, забыться, уйти от неприглядной или опасной действительности, от неразрешенных жизненных проблем. Для изменения эмоционального состояния: тревоги, депрессии, апатии. Для улучшения настроения, «легче разговаривать с людьми».

**Коммуникативная модель** – возникает в связи с неудовлетворенными потребностями в общении, любви, доброжелательности. 30% начинали с привычки принимать «допинг» перед общением. Возникают чувства раскованности, безопасности, свободы, впечатление тесного контакта с окружающими. Прибегают – замкнутые, тревожные, эмоционально ранимые подростки.

**Активизирующая модель** – с целью подъема жизненных сил, снижения настроения, бодрости, усиления активности. Неуверенность, низкая самооценка сменяются бесстрашием, уверенностью, раскованностью.

**Гедонистическая модель** – для получения удовольствия, достижения приятных ощущений психического и физического комфорта. Фантастический мир галлюциногенных образов, состояние эйфории. Неумение развлечь себя и получить удовольствия иным способом.

**Конформная модель** – стремление подражать, не отставать от сверстников, быть принятым группой. Желание подражать лидерам, некритически перенимать все, что касается группы, в которую входит подросток.

**Манипулятивная модель** – для манипулирования другими подростками, для их эксплуатации. Склонные к истерическим реакциям, желая покрасоваться, эмоционально возбудимые, упрямые подростки.

**Компенсаторная модель** – необходимость компенсировать какую-то неполноценность личности, дисгармонию характера. Реагирование на жизненные проблемы.