

Что делать, если ребёнок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?

- 1. Разберитесь в ситуации.** Сохраняйте спокойствие и решите, можете ли вы справиться самостоятельно или нужно обратиться к специалисту.
- 2. Сохраняйте доверие.** Не кричите и не угрожайте – это может заставить ребёнка замкнуться.
- 3. Оказывайте поддержку.** Донесите до ребёнка мысль: «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я всё равно люблю тебя и хочу помочь».
- 4. Проанализируйте своё поведение.** Подумайте, насколько ваш образ жизни соответствует тем ценностям, которые вы прививаете ребёнку.
- 5. Обратитесь к специалистам.** Запишитесь на консультацию к психологу, психотерапевту или врачу наркологу – вместе с ребёнком или самостоятельно, если он отрицает проблему.
- 6. Будьте начеку.** Чем раньше вы заметите тревожные признаки, тем проще будет справиться с ситуацией. Показывайте пример здорового образа жизни, силы и доброты.

Помните: семья играет ключевую роль в формировании привычек ребёнка. Ваша любовь, внимание и личный пример — лучшая профилактика вредных пристрастий.

ТЕЛЕФОНЫ:

Единый общероссийский телефон доверия для детей и родителей

8-800-2000-122

Телефон доверия МВД России

8-800-222-74-47

Телефоны доверия Управления МВД России по Ульяновской области

8 (8422) 42-29-60

8 (8422) 42-29-80



ПАМЯТКА

**для родителей
признаки и профилактика
употребления подростками
алкоголя, наркотиков,
психотропных веществ
и табака**



Почему подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики, табак?

Кратко о главных причинах:

- давление компании, желание «быть как все»;
- попытка убежать от проблем;
- любопытство;
- неблагополучие в семье (конфликты, жестокое обращение, эмоциональное отвержение);
- пример родителей с вредными привычками;
- трудности в учёбе и общении;
- низкая самооценка, неуверенность в себе.

Тревожные признаки: на что обратить внимание?

1. Внешние проявления:

- следы уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
- неряшливый вид, резкое похудание;
- бледность или покраснение лица, круги под глазами;
- красные или мутные глаза;
- изменения зрачков (слишком широкие/узкие, не реагируют на свет);
- запах алкоголя или химикатов от одежды/дыхания;
- подозрительные предметы: шприцы,

ампулы, порошок, таблетки, сухие растения, странные трубки, фольга с остатками веществ;

- символика, связанная с наркотиками (например, изображение конопли).

2. Изменения в поведении:

- резкие перепады настроения (вялость → возбуждение, радость → агрессия);
- снижение успеваемости, потеря интереса к учёбе и прежним увлечениям;
- смена круга общения (новые друзья с похожими признаками);
- нарушение режима дня (сонливость днём, бессонница ночью);
- проблемы с памятью и вниманием, рассеянность;
- лживость, цинизм, беспокойство;
- грубость, отдаление от семьи, непослушание;
- постоянный поиск денег, большие траты без объяснения причин;
- малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «план», «приход» и т. п.);
- интерес к аптечке и фармакологии;
- неуверенная походка, избыточная жестикуляция или заторможенность движений.

Как уберечь ребёнка от вредных привычек

Профилактика: что поможет снизить риски

1. Общение и внимание. Выслушивайте ребёнка, проявляйте интерес к его жизни и чувствам. Задавайте вопросы: «Что было дальше?», «Что ты об этом думаешь?».

2. Эмпатия. Покажите, что понимаете сложности подростка, и дайте понять: он всегда может обратиться к вам за поддержкой.

3. Совместный досуг. Занимайтесь вместе спортом, творчеством и другими активностями. Увлечательные интересы – лучшая защита от вредных привычек.

4. Знание круга общения. Следите за тем, с кем дружит ребёнок: влияние сверстников может быть очень сильным.

5. Поддержка самооценки. Радуйтесь достижениям ребёнка – так вы поможете ему чувствовать себя значимым и уверенным.

6. Любовь и доверие. Тёплые отношения в семье дают ребёнку чувство безопасности и собственного достоинства.

7. Личный пример. Избегайте употребления алкоголя и других психоактивных веществ: дети часто копируют поведение взрослых. Создавайте в доме атмосферу доверия и эмоциональной близости.