

проанализировать, спланировать свои действия и предпринять конкретные шаги по спасению ребенка.

**Помните**, что если Вы сами не сформируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, это **обязательно** сделает кто-то другой – и нет гарантии, что это отношение не окажется губительным для всех.

**Причинами** интереса к наркотикам у подростков могут быть:

- ☒ любопытство;
- ☒ принятые в компании нормы поведения – употребление наркотиков как признак «крутизны», или «оригинальности», «продвинутости»;
- ☒ желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны взрослых: «Будь хорошим, таким, как *нам* надо»;
- ☒ безделье, отсутствие интересов, занятий, увлечений, обязанностей; когда употребление наркотика – эксперимент от скуки;
- ☒ одиночество, чувство покинутости, непонятности;
- ☒ кризис смыслов жизни, когда подросток не видит и не понимает перспектив собственной жизни, реализации себя в мире.

**Ребенок – отражение принятых в семье отношений! Его поведение – результат, прежде всего, Ваших усилий – как родителя, воспитателя, человека.**

Разговаривая с ребенком о психоактивных веществах, **твердо осознавайте, во что верите Вы сами.**

Объясните, что человек, употребляющий наркотики, утрачивает самостоятельность, он как бы отдает «руль» от своей жизни, от своего будущего. И отдаёт его веществу, а точнее, злым и хитрым преступникам, стоящим за незаконным оборотом наркотиков. Зависимый от наркотиков человек становится марионеткой, у него нет своей воли, нет умения распорядиться жизнью, любовью, счастьем – есть только навязчивое желание заполнить внутреннюю пустоту.

Подросток, скорее всего, не услышит, не примет и не поймёт Ваших речей о вреде наркотиков для физического и психического здоровья. *Сейчас* он здоров, а то, что будет потом, его не касается и не воспринимается как реальная угроза.

**Для себя Вы должны понимать**, что курение и пьянство – это не норма. То, что не пошло дальше **Вы**, абсолютно не означает, что подросток сможет легко остановиться на относительно «безопасном» уровне употребления – сигаретка, рюмочка, стаканчик и т.д. Детям свойственно идти дальше родителей, причем во всем – и в хорошем, и в плохом...

**Общайтесь друг с другом!** Общение – это основная человеческая потребность; общаясь, человек чувствует свою нужность другим, свою ценность как человека, что его замечают, что он важен для остальных. Всем нам необходимо говорить друг с другом и уметь слушать, особенно для родителей и детей.

**Уметь слушать означает:**

- ❖ Быть внимательным к ребенку, его переживаниям, потребностям;
- ❖ Выслушивать, не перебивая, его точку зрения;
- ❖ Стремиться понять, из-за каких причин ребенок поступает так, а не иначе;
- ❖ Уделять внимание взглядам, чувствам ребенка, не споря с ним;
- ❖ Уметь не настаивать, чтобы ребенок *немедленно* принял Ваши представления.

**Важно** показывать Вашему ребенку интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы незначительными они не казались Вам. Современный мир таков, что дети уже просто не могут «расти как трава», это слишком опасно. И если Ваш ребенок не будет интересен лично Вам, то где же ещё он будет искать понимания и принятия себя...

**По каким признакам можно узнать, употребляет ли Ваш ребенок психоактивные и наркотические вещества:**

- ☒ Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- ☒ Нарушения аппетита – потеря или чрезмерное употребление пищи;
- ☒ Озноб (подросток одевается «не по погоде»);
- ☒ Уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- ☒ Частая и резкая смена настроения;
- ☒ Постоянные просьбы дать денег;
- ☒ Пропажа из дома денег, ценностей;
- ☒ Наличие у ребенка долгов;

- ☒ Потеря интереса к обычным занятиям и увлечениям;
- ☒ Неопрятный внешний вид, появление специфического запаха от одежды;
- ☒ Следы от уколов, странные ранки на теле;
- ☒ Приспособления для курения (кальяны, трубки, бутылки с оплавленными отверстиями);
- ☒ Фольгированные, полимерные свертки с веществом растительного происхождения;
- ☒ Знакомства с компаниями асоциального типа, проведение времени в них.

Помните, что только по одному признаку нельзя судить об употреблении ПАВ. Наличие всех этих признаков – причина не впадать в *панику*, не *судить* ребенка, а разобраться с его бедой *вместе* с ним! Крик и ругань, угрозы, требования немедленно прекратить могут только оттолкнуть ребенка от Вас и погубить его окончательно.

Постарайтесь стать для Вашего ребенка союзником, помощником в его трудностях.

**Наркоманию можно и нужно победить**

**Вместе против наркотиков: единство во имя будущего!**

**Телефоны, по которым Вам окажут помощь или дадут консультацию в случае проблем с наркотиками:**

Анонимный круглосуточный телефон доверия Орского МРО Управления Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Оренбургской области  
**8(3537) 23-29-94**

Медико-психологическая помощь Оренбургского областного клинического наркологического диспансера  
**8(3532) 57-26-26, 57-24-68**

Психологическая помощь  
**8(3532) 76-26-86**

Детский телефон доверия  
**8 800 200 0122**  
**64-63-07, 36-45-55**

**Управление  
Федеральной службы России по  
контролю за оборотом наркотиков  
по Оренбургской области**



***Наркоманию можно победить только общими усилиями!***

**Советы родителям**

Здоровый и счастливый ребенок – самая большая радость родителей. Однако случается так, что ребенок, взрослея, начинает проявлять интерес к табаку, алкоголю, наркотикам или другим психоактивным веществам.

Соблазны могут подстергать Вашего ребенка везде – ему могут предложить попробовать наркотики во дворе, на дискотеке, в гостях у друзей, в компании. Но это не значит, что надо ждать страшного и бояться. Надо быть готовым к такому повороту событий – в случае возникновения таких проблем максимально спокойно и трезво всё