

Памятка для родителей

«Берегите детей от беды» (профилактика употребления ПАВ)

Вы должны знать, что:

Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 9 - 19 лет. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе. Наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики:

Не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его.

Установите факт употребления наркотика с помощью теста.

Поддержите Вашего ребенка, проявив понимание и заботу.

Как можно заподозрить, что ребенок употребляет наркотики?

Все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.

Какие же это признаки?

Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок.

Он (она) начал очень часто врать. Причем эта ложь стала своеобразной. Причем врет он как-то лениво. Версии обманов либо примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны.

Зачастую носит одежду с длинными рукавами, даже в жару, хотя раньше любил надевать футболки.

За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей.

Непонятный родителям специфический жаргон. Односложность фраз телефонного разговора: «Все готов», «Ну, как там?», «Мне нужно...».

Резко возросшие финансовые потребности, на обоснование которых находится тысяча «важных» причин.

Систематические прогулы занятий.

Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение.

Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

У вас в доме стали пропадать деньги ли вещи.

Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются практически во всех семьях наркоманов.

Когда ребенок слушает музыку, он может часами смотреть в потолок или в одну точку на стене. Музыка сама по себе какая-то специфическая. Узнайте, что за группа, о чем они поют.

Стала быстро пропадать вата. Кусочки ваты валяются повсюду: в его тумбочке, в ванной, в коридоре, на лестничной клетке.

В карманах его одежды, висящей в шкафу, можно найти папиросы. Именно папиросы. Папиросную гильзу легче, чем сигарету набить наркотиком.

Под подкладкой спортивных брюк, если в карманах есть дырки, можно обнаружить какие-то порошки, таблетки.

Если вам кто-нибудь сказал (или анонимно по телефону сообщил), что ваш ребенок принимает наркотики – не отметайте дурную весть как невозможную. Лучше понаблюдайте за ним. Не стесняйтесь, спрашивайте ребенка напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас его поступках и словах. Не стесняйтесь посоветоваться об этом со специалистами.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.
2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!