

**Помогите ребенку сформировать собственное отношение к наркотикам.** Если вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей, в том числе и у тех, кто употребляет или продает наркотики. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о психоактивных веществах больше, чем вы. При разговоре не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья. Объясните ему, что, как только ребенок приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность.

**Научите ребенка как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых.** Любой ребенок может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае важно сразу повести себя правильно. Не вызываться на роль спасителя: не надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что ребенок может сделать, – это объяснить своему другу, что, если он не прекратит принимать наркотики, он вынужден будет с ним расстаться.



## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ В УПОТРЕБЛЕНИИ ВАШИМ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ?**

### **Не поддавайтесь панике**

Остановитесь и подумайте: что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку? Продумайте все, составьте план конкретных действий.

### **Поговорите с ребенком**

Вы можете испытывать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Для оказания ему помощи необходимо сохранить доверие между вами. Говорите о своих чувствах к ребенку – любви, желании уберечь его от опасности и поддержать.

### **Обеспечьте поддержку**

Ваша поддержка жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Нужно уважительно выстраивать отношения и показать, что вы любите его и заботитесь о нем.

### **Обеспечьте помощь себе и ребенку**

Обратитесь за помощью только к квалифицированному специалисту. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого ребенка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку обрести это желание и сохранить его в период нелегкой борьбы с болезнью. Сегодня существует много организаций, которые могут вам помочь.

**Телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей  
(круглосуточно)  
8-800-2000-122**



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Методический центр развития  
социального обслуживания»

## **ДЕТСТВО БЕЗ НАРКОТИКОВ!**



**Памятка  
для родителей**

Сургут  
2015

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?

**Наркотики** – это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

**Наркомания** – это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них – психической и физической.

### КАКИЕ ДЕТИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Ответ однозначен – ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

### ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

- ! Частое вмешательство взрослых в принятие решений несовершеннолетним. Взрослые решают, что должен делать ребенок, а не он сам.
- ! Действия взрослых, направленные на подавление инициативы ребенка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- ! Постоянные упреки взрослых в совершении ребенком каких-либо действий.

## ПОЧЕМУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

- ! показать свою взрослость;
- ! способ уйти от проблем;
- ! из любопытства;
- ! от одиночества, скуки;
- ! «за компанию»;
- ! нет взаимопонимания с родителями;
- ! выражение внутреннего протеста;
- ! на «слабо»;
- ! желание самоутвердиться;
- ! отсутствие здоровых увлечений;
- ! часть времяпровождения.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Объясните ребенку, что отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**Создайте приятную атмосферу в семье.** Если ребенку с родителями плохо, то он начнет искать к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Не исключено, что это будет компания, где употребляют наркотики.

**Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт:** вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.



**Воспитывайте у ребенка жизнелюбие.** Не надо, чтобы ребенок каждый день слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей и т. д. Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка.

**Учите детей самоуважению.** Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

