

## ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У ПОДРОСТКА ПРИЗНАКОВ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1 Оставайтесь спокойными, не впадайте в панику. Помните, что страх и паника - плохие советчики.
- 2 Удержитесь от упреков и угроз. Не читайте мораль.
- 3 Найдите возможность побеседовать с подростком после протрезвления.
- 4 Узнайте о причинах (скука, любопытство, не смог отказать сверстникам и т.д.), чтобы помочь ребенку впредь не пробовать наркотики или алкоголь.
- 5 Стимулируйте подростка на откровенный разговор.
- 6 Обоснуйте свое требование прекратить пробы алкоголя, наркотиков.
- 7 Потребуйте, чтобы впредь, когда ему предложат попробовать что-либо, он отказался.
- 8 Посоветуйте, как можно решить скуку, любопытство здоровыми способами.
- 9 Предложите ребенку вместе обратиться за помощью к специалисту.
- 10 Сообщите ребенку, что вы предпримете, если ваши требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о возможных ваших действиях. Это может повлиять на его решение придерживаться ваших требований и поможет избежать, в случае их нарушения, чувства несправедливости и обиды.
- 11 Позитивно завершите разговор. Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам небезразличен.

**САМОЕ ВАЖНОЕ - НЕ ПОТЕРЯТЬ  
КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ. КРИТИКУЙТЕ,  
СЕРДИТЕСЬ, ВОЗМУЩАЙТЕСЬ ПО  
ПОВОДУ ПОВЕДЕНИЯ, НО НЕ  
ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА!**



## ДЕТИ УЧАТСЯ ТОМУ, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ

Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе.

Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.

Если дети окружены стыдом, они учатся чувствовать вину.

Если дети окружены терпимостью, они учатся терпению.

Если дети окружены поощрением, они учатся уверенности.

Если дети окружены похвалой, они учатся ценить.

Если дети окружены справедливостью, они учатся справедливо судить.

Если дети окружены надежностью, они учатся верить.

Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.

Если дети окружены пониманием, они учатся находить в мире любовь.



Бесплатная горячая линия  
**8-800-3333-118**

[uralbeznapotikov.ru](http://uralbeznapotikov.ru)

Министерство здравоохранения  
Свердловской области  
ГБУЗ СО «Областная наркологическая больница»



ОБЛАСТНАЯ НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА



## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

## КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ...



Екатеринбург

| Что делать родителям, чтобы уберечь детей от зависимостей?                                                                    | Почему нужно поступать именно так?                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содействуйте укреплению чувства самооценности у своего ребенка.                                                               | Дети и подростки, низко оценивающие себя, в первую очередь становятся жертвами наркомании.                                                               |
| Создавайте в своей семье атмосферу доверия и безопасности для самооценности ребенка.                                          | Без доверия к близким, к матери, отцу... вряд ли ребенок обратится к ним в кризисной ситуации.                                                           |
| Вырабатывайте ясные и справедливые правила в совместной жизни, будьте последовательны в договоренностях.                      | Противоречивые несправедливые требования родителей часто ведут к болезненным кризисам у детей и подталкивают их к поискам «обезболивания».               |
| Хвалите и конструктивно критикуйте - это дает значительно больше, чем наказание или постоянные придирки.                      | Наказания, несправедливые обвинения, упреки, оскорбления - все это отталкивает от вас ребенка, направляет его на поиски поддержки небезопасной компании. |
| Поддерживайте инициативу и самостоятельность вашего ребенка.                                                                  | Если вы заберете всю ответственность у ребенка, он никогда не будет сам чувствовать ответственность за свою жизнь и свое здоровье.                       |
| Поощряйте разнообразие контактов и интересов ребенка (друзья, спортивная секция, общественные молодежные организации, хобби). | Пустая, скучная, одинокая жизнь ОПАСНА, она вынуждает детей и подростков убежать в мир наркотических грез.                                               |
| Участвуйте в мире ребенка, в его интересах, хобби, заботах, проблемах, друзьях, компаниях.                                    | Отвергая интересы к проблемам своей дочери, своего сына, оставаясь равнодушными к ним, вы лишаетесь их доверия.                                          |

## ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ РИСКА У РЕБЕНКА

- 1 После стрессовых ситуаций подросток испытывает очень сильную усталость, раздражительность, становится апатичным либо перевозбужденным.
- 2 Подросток внушаем, застенчив, неуверен в себе. Сниженная самооценка (считает себя неинтересным, неумным или непривлекательным и так далее).
- 3 Испытывает трудности в общении со сверстниками в школе (тревожен, напряжен, неуверен и т.д.).
- 4 Испытывает трудности в общении со сверстниками на улице.
- 5 Стремится к получению новых впечатлений, ощущений и удовольствий (как можно быстрее и любым путем), любит рисковать.
- 6 Зависит от мнения знакомых или друзей, легко поддается их влиянию, подражает образу жизни приятелей.
- 7 Имеет отклонения в поведении, связанные с травмами или инфекциями мозга.
- 8 Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности.
- 9 Имеются зависимости от сладостей, компьютера, телевизора и др.
- 10 Курит или иногда употребляет алкоголь (даже если только пиво).
- 11 В ближайшем окружении (родители, братья, друзья, соседи) есть люди, злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотики.
- 12 В семье ребенка конфликт между родителями, либо семья на грани распада, развода.

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый положительный ответ на вопросы:  
 1, 2, 3, 4, 5 - начислите по 5 баллов.  
 6, 7, 8, 9, 10 - начислите по 10 баллов.  
 11, 12 - начислите по 15 баллов.  
 За отрицательные ответы по 0 баллов.

**Сумма меньше 25 баллов** - подросток в группу риска не входит.

**Сумма от 25 до 50 баллов** - средняя степень риска быть вовлеченным в экспериментирование с наркотическими веществами. Родителям необходимо быть внимательными к поведению подростка.

**Сумма свыше 50 баллов** - риск вовлечения в ситуацию, связанную с употреблением наркотиков велик. Необходимо посоветоваться с психологом или психотерапевтом.

### ТО, ЧТО ДОЛЖНО ВАС НАСТОРОЖИТЬ

- 1 Нарастающая скрытность, возможно, без ухудшения отношений с родителями.
- 2 Снижение интереса к учебе или привычным увлечениям.
- 3 Ухудшение памяти и внимания, невозможность сосредоточиться.
- 4 Учащение требований денег, долги, кражи в школе и в доме.
- 5 Внезапные перепады настроения, болезненная реакция на критику.
- 6 Пренебрежение или отказ от ранее важных, дружеских связей, крайние перемены отношений к людям.
- 7 Появление новых подозрительных друзей или подозрительное поведение старых приятелей, использование непонятных слов в разговоре с ними.
- 8 Изворотливость, лживость.
- 9 Необъяснимые проблемы со здоровьем (нарушения сна, аппетита, простуды, ознобы, рвота и т.д.).
- 10 Неопрятность во внешнем виде, гигиеническая запущенность.