

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
НОВОШАХТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ -  
филиал государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Ростовской области  
«ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И  
ЭНЕРГЕТИКИ им. ак. Степанова П.И.»

**Памятка для родителей «Как уберечь детей от алкоголя и  
наркотиков»**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

***Как же уберечь наших детей от этого зла?***

Лучший путь- это сотрудничество с Вашим подрастающим Ребенком.

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

### ***Что делать если возникли подозрения?***

- Не отрицайте ваши подозрения.
- Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.
- Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
- Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
- Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

### **Как распознать, что подросток употребляет наркотики**

#### ***Внешние признаки:***

- Зрачки неестественно сужены / расширены, покраснение глаз.
- Бледность или покраснение лица, кожных покровов.
- Заторможенность, нарушение координации движений, походки, речи.
- Специфический запах (смесь табака с иным запахом – сладковатым или горьким, может быть запах ацетона), небрежность в одежде.
- изменение ритма сна и бодрствования, приступы сонливости;
- потеря аппетита, снижение веса, постоянная жажда.
- смятая фольга, иглы или шприцы;
- необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка

#### ***Возможные токсические реакции:***

- тошнота, рвота,
- резкий скачок артериального давления,
- учащенное сердцебиение, потеря сознания, вплоть до комы,
- судороги
- неадекватное поведение, частичная или полная потеря контроля над своими действиями

### ***Поведение:***

- Неожиданные перемены настроения от активности - к пассивности, от радости - к унынию, от оживленного состояния - к вялому и инертному.
- Необычные поведенческие реакции: раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость.
- Пропуски занятий или неожиданное снижение успеваемости в школе.
- Нарушение памяти, способности логически мыслить, снижение успеваемости.
- Появление скрытности в поведении;
- Лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;

### ***Изменение привычек:***

- Потеря интересов к старым увлечениям, смена круга общения, скрытость (стремление все закрывать на ключ: комнату, ящики стола и т.п.).
- Резкое изменение круга друзей, появление новых друзей, которые не приходят к Вам домой.
- Телефонные разговоры или онлайн-переписки с новыми незнакомыми лицами с использованием непонятных слов.
- Появление у ребенка незнакомых таблеток или пакетиков с порошками, поврежденных пластиковых бутылок или жестяных банок, пипеток и т.д.
- Употребление специфической лексики (использование жаргонизмов в названиях наркотических веществ).
- Необъяснимое увеличение карманных расходов, пропажа вещей и денег из дома