



Мы уважаем Ваше решение обратиться за профессиональной помощью, и беремся за самых трудных участников программы реабилитации, возвращая их к здоровому образу жизни.

г. Екатеринбург, ул. Саввы Белых, д. 1  
E-mail: [info@ubn.ru](mailto:info@ubn.ru)  
тел. (343)223-20-20

г. Нижний Тагил, ул. Октябрьской революции д.33  
E-mail: [info-n-tagil@ubn-ural.ru](mailto:info-n-tagil@ubn-ural.ru)  
тел. 8-922-183-16-92

г. Верхняя Салда, ул. Воронова д.9  
E-mail: [info-v-salda@ubn.ru](mailto:info-v-salda@ubn.ru)  
тел. 8-906-800-21-59

г. Полевской, ул. Максима Горького, д.1  
E-mail: [info@ubn.ru](mailto:info@ubn.ru)  
тел. 8-909-003-88-85

Ноябрьск ул. Шевченко, д. 58  
E-mail: [noabrsk@ubn-ural.ru](mailto:noabrsk@ubn-ural.ru)  
тел. (3496) 45-05-06, 8-932-05-25-251

г. Артемовский, ул. Почтовая, д. 2  
E-mail: [info@ubn.ru](mailto:info@ubn.ru)  
тел. 8-901-45-45-123

Наш консультационный кабинет находится в шаговой доступности от транспортных развязок по адресу: г.Екатеринбург, ул.Саввы Белых д.1

Приходите в любое удобное для вас время или позвоните по телефону горячей линии  
**8-922-101-11-12**



АССОЦИАЦИЯ  
УРАЛО-СИБИРСКОГО РЕГИОНА

**УРАЛ**  
БЕЗ НАРКОТИКОВ



**Лучший путь -  
это сотрудничество  
с Вашим взрослеющим  
ребенком**



## Уважаемые родители!

Кризис подросткового возраста – одна из главных проблем в воспитании ребёнка. Активная физиологическая перестройка всего организма подростка вносит определённые изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми, в том числе с родителями. Значение семьи для ребёнка в этом возрасте велико. Ему как никогда необходимо внимание, тепло и забота, понимание и доверие родителей. Для родителей важно знать, какие особенности поведения присущи ребёнку в подростковом возрасте, чтобы преодолевать проблемы, которые могут возникнуть в период взросления подростка. В данном материале представлены основные типы таких проблем и практические рекомендации, которым стоит следовать родителям для их преодоления, умения выстроить гармоничные отношения, правильно общаться с подростком и наладить с ним доверительные отношения.

**Определить, употребляет ли ваш ребенок психоактивные вещества (ПАВ – алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно, если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных признаков (пять и более из разных групп):**

## 1. Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.
- трудное пробуждение по утрам,
- невнятная речь;

## 2. Поведенческие признаки:

- резкое снижение или повышение активности;
- нарастающее безразличие ко всему,
- ухудшение памяти и внимания;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- появление подозрительных приятелей,
- резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- уходы из дома;
- одежда с длинным рукавом в достаточно тёплый день;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- частые телефонные звонки,
- использование жаргона, секретные разговоры;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы,
- склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;

**Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.**

### **3. Родители, Вас должны насторожить очевидные признаки:**

- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- наличие у ребенка капсул, пузырьков, жестяных банок, ампул, тюбиков из-под клея;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.
- исчезновение денег или ценностей из дома;

**Главный вопрос, который мучает всех родителей: почему ребенок начинает экспериментировать с алкоголем, наркотиками и другими веществами, и каковы факторы риска.**

**Мы выделим три основных причины:**

- **начинают принимать наркотики или алкоголь из любопытства;**
- **под влиянием друзей;**
- **стремление убежать от проблем.**

**Вместе с тем, есть причины, приводящие ребенка к употреблению наркотиков и алкоголя, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:**

- **Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;**
- **Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;**
- **Недостаток любви и поддержки в семье;**
- **Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;**
- **Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;**
- **Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;**
- **Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;**
- **Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.**

## Как уберечь ребенка от употребления наркотиков и алкоголя?

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Читайте литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
- Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Учите ребенка справляться с трудностями и неудачами, а не избегать их, говорите, что отрицательный опыт – это тоже опыт.
- Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

**Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам или алкоголю. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.**

### **Мнение самих наркозависимых**

**Полноценная здоровая семья:**

- родители без зависимости от ПАВ;
- братья, сестры, бабушки, дедушки;
- семейные традиции;
- рассказы о предках.

**Взаимодействие родителей друг с другом:**

- не противоречить друг другу в запретах и поощрениях для ребёнка;
- не скандалить в присутствии ребенка;
- быть примером для ребенка, чтобы он мог гордиться своими родителями;
- «нет!» – двойным стандартам.

**Доверительное общение родителей с детьми:**

- неформально интересоваться, как у ребенка прошел день;
- выслушивать рассказы ребенка о его проблемах без критики и осуждения (задавать вопросы вместо наставлений);
- делиться своими проблемами и рассказывать о своих делах;
- спрашивать у ребенка совет, как поступить в той или иной проблемной ситуации, и потом рассказать, как разрешилась эта ситуация.



## **Приучение ребенка к ответственности:**

- **давать право на ошибку с последующим «разбором полетов»;**
- **согласовать с ребенком его личную ответственность за какие-либо домашние дела;**
- **не делать за ребёнка то, что он может сделать сам;**
- **давать ребенку право самому решать, чем он хочет заниматься, поддерживая его выбор и не переводя хобби в обязанность.**

## **Общение ребенка с друзьями:**

- **разрешать ребёнку приводить своих друзей домой, когда сами родители дома;**
- **знакомиться с друзьями ребенка и интересоваться их жизнью;**
- **участвовать в организации совместного досуга ребенка и его друзей;**
- **не указывать ребенку, с кем ему следует общаться, а с кем не следует;**
- **никогда не ругать ребенка в присутствии его друзей (и вообще в присутствии кого бы то ни было)!**

## **Адекватный контроль за жизнью ребёнка:**

- **уважать личное пространство ребёнка (спрашивать разрешения войти в его комнату или взять его вещи, не проверять карманы и не читать личную переписку);**
- **не подозревать ребёнка в наркомании, если кто-то из его окружения начинает употреблять ПАВ.**

## Обсуждение с ребенком проблемы наркомании:

- начинать разговоры на эту тему с 11-12 лет!
- вместе просматривать видеоматериалы о последствиях наркомании с последующим обсуждением, используя при этом в качестве инструмента вопросы, а не нотации и увещевания.

## Донесите до Ваших детей, что:

- Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают физические муки;
- Портится физическое здоровье;
- Резко снижаются умственные способности;
- Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
- Уменьшается и сходит на нет половая потенция;
- Подросток лишается будущего;
- Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые.

## Ваши действия при устойчивом подозрении, что Ваш ребенок начал употреблять наркотики:

- Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно наблюдайте за ребенком.  
Соберите максимум информации для себя:
  - все о приеме ПАВ вашим ребенком;
  - все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;
  - все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

- Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая правда лучше сладкой лжи.
- Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.
- Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.
- Меньше говорите – больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.
- Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
- Не допускайте самолечения.
- Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждом семье будет проводиться регулярная работа по формированию негативного отношения к наркотикам и алкоголю.

**Родители еще здоровых детей, каждый задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?»**

И начинайте действовать уже сейчас! Всегда надо помнить – в одиночку вам не справиться, в таких случаях необходимо обращаться за помощью к специалистам.