

## Уважаемые взрослые!



Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. Вашему ребенку могут предложить попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "можно ловить кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый".

К такой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.



### **1. Разговаривайте с ребенком о**

Эксперты утверждают, что разговор в числе и этого web-сайта, поможет вам в



### **наркотиках и алкоголе.**

о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации, в том общении с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.



### **2. Учитесь слушать и слышать.**

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попробуйте найти вместе с ним выход из этой проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информации о готовящемся преступлении и т.д.).

### **3. Давайте советы, но не давите советами.**

Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим, прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен, только в тех случаях, когда наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

### **4. Подумайте о своем примере.**



Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки потребуют объяснений для ребенка.

### **5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Пожалуй, это самое важное и трудное.



Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться как личность, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности.



**Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятность того, что он сможет сказать "нет" в ответ на предложения испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.**

*Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которые требуют от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков?*

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации.

Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае.

Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10 - 12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательном выполнении требований остальных членов группы.

### **Помните!**

Прием психоактивных веществ приводит к тяжелым психосоматическим и социальным последствиям.

### **Дорогие родители!**

**Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении вашего ребёнка!**

**Если вы заметили:**

- резкое снижение или повышение активности;
- потерю интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;

- необъяснимую раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятную речь;
- потерю аппетита, снижение веса, сонливость.

**СРОЧНО принимайте меры!  
Звоните!**

Телефоны доверия  
(бесплатно, анонимно)

Для детей, подростков и их родителей:

8 800 - 200-10 - 22

ночной - 8 (4872) 49 – 03 – 02.

дневной - 8 (48 72) 30 – 79 – 22.

Служба круглосуточной наркологической  
помощи: тел. 28 – 20 – 20.

Программа психолого – педагогической реабилитации и социальной адаптации для наркозависимых «Страна живых».

Тел. 8 – 905 – 114 – 88 - 88;

8 – 905 – 110 – 58 - 00.

**Сохраним здоровье наших детей!**

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

30002, г. Тула, ул. Галкина, 17

Тел. 47-31-01

**Рекомендации  
педагогам и родителям**

**«Как уберечь ребенка  
от наркотиков?»**



**Тула - 2020**