

## Рекомендации «Профилактика наркомании в подростковой среде»

### Информация для родителей

Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской «проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом. Особенности современной подростковой субкультуры являются крайне опасные эксперименты молодёжи с различными психоактивными веществами.

Изменения поведения подростков на этапе первых проб имеют общие признаки потребления наркотиков (иногда их принимают за типичное поведение подростков):

- явно проявляющаяся скрытность ребёнка, увеличение времени пребывания ребёнка вне дома, на улице;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учёбе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без усталости слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день всё повторяется);
- изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника;
- увеличиваются финансовые запросы, ребёнок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. – это очень серьёзный признак);
- появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шёпотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);
- настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности.

Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

Правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребёнка позволит вашим подросткам избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

## **Правила, которые могут помочь родителям и детям в**

### **сложных жизненных ситуациях:**

- Не впадайте в панику или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.
- Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.
- Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.
- Не откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).
- Не делайте, не решайте за ребёнка то, что решить должен он сам.

Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.

- Не давайте денег больше необходимого минимума.
- Не критикуйте понапрасну. Если вы не согласны, выскажите своё мнение ненавязчиво, аргументировано и твёрдо.
- Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

## **Правила, которые позволят родителям не потерять контакт с**

### **подростком и удержать его от опасных экспериментов:**

- Чаще беседуйте со своим ребёнком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
- Относитесь с уважением к его личностно–духовным потребностям.
- Помните, что забота — это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований ребёнка. Не подменяйте эти понятия!
- Для ребёнка самым главным является время, проведённое вместе с родителями.
- Организуйте досуг ребёнка так, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.).

Вникайте в дела детей, в их увлечения, не отделяйтесь от взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.

Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребёнке.

Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас

рядом с вами.

Будьте примером здорового образа жизни.

Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребёнком. Это позволит вам на долгие годы сохранить тёплые, доверительные отношения.

Помните, что замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.