

## Памятка для родителей

### Общие признаки употребления наркотических веществ подростками

Это бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, частые простуды, плохая координация движений.

В последующем при продолжении потребления развиваются так называемые *поведенческие признаки*:

- неожиданные, неадекватные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому;
- пропуски занятий в школе, частое немотивированное исчезновение из дома;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- лживость по поводу отсутствия дома, дел в школе, общения с друзьями, в вопросах расходования денег;
- появление скрытности в поведении;
- изменение круга друзей, появление жаргонных слов;
- потеря интереса к учебе, семейным делам, к прежним интересам и увлечениям;
- заметное изменение характера – немотивированная раздражительность, крик, вспышки гнева, перемены настроения;
- изменение режима дня – может спать целыми днями, а иногда почти всю ночь не спит;

- возвращение домой в состоянии легкого опьянения без запаха алкоголя, координация движений нарушена, старается не попадаться на глаза и быстро лечь спать. Наличие 5 и более описанных признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ. Однако не стоит делать поспешных выводов, такие признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового возраста.

### «Как уберечь своих детей?»

Лучший путь – это сотрудничество с взрослеющим ребенком.

1. Учитесь видеть мир глазами подростка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
2. Умейте слушать. Поймите, чем живет ребенок, каковы его мысли, чувства.
3. Говорите о себе, чтобы подростку было легче говорить о себе.
4. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
5. Научите подростка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
6. Разделяйте проблемы подростка и оказывайте ему поддержку.
7. Учите подростка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с

