

## Как узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и табакокурению по внешнему виду и поведению подростка

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:

- ▶ точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;
- ▶ состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);
- ▶ погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;
- ▶ заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;
- ▶ необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями;
- ▶ частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе;
- ▶ игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

Наступление нового тысячелетия, развитие новых информационных технологий, реформы в обществе привели не только к интенсивному росту общественного сознания, но и к появлению множества социально-психологических проблем.

На одно из первых мест выходит проблема употребления обучающимися наркотиков, алкоголя, табака.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось.

Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы.

Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить. Очень важно, чтобы оба родителя были едины и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.

МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР «Самотлор»

Телефон 8 (3466)41-49-49

Адрес электронной почты – [igroviki@yandex.ru](mailto:igroviki@yandex.ru)

## Информация для родителей

### УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

▶ неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость;

▶ нечеткая речь;

▶ очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;

▶ ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям;

▶ постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

▶ малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);

▶ изменение внешнего облика – неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение;

▶ появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю);

▶ неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикация, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

▶ внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство работниками аптек и учреждений здравоохранения;

▶ обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно

снотворного или успокоительного действия) в его вещах;

▶ желтых или коричневых пятен на одежде или теле;

▶ шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

#### **Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение подростка к наркотикам, алкоголю, табакокурению**

▶ всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать.

▶ помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

▶ помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

▶ сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в

их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

▶ обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

▶ старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.

▶ беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

▶ оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

▶ всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

▶ если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

▶ перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

**Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность.**