

## Что же нужно сделать, как уберечь своего сына или дочь от употребления наркотиков?

- Учитесь слушать ребёнка. Ребёнок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания.
- Говорите с ребёнком на равных, не упрекайте.
- Давайте советы, но не «давите» советами. Подумайте о своём примере. Никто не поверит родителям, которые употребляют алкоголь или наркотики.
- Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.
- Уделяйте ребёнку больше внимания, не критикуйте, будьте вежливы и корректны.
- Необходимо научить ребёнка мыслить самостоятельно, говорить «НЕТ».
- Помогите ребёнку научиться понимать и принимать последствия своих действий.
- В любой ситуации сохраняйте доверие ребёнка к себе. Крик и угрозы лишь оттолкнут от вас ребёнка.
- Не бойтесь говорить с ребёнком о проблеме алкоголя и наркотиков.
- Помогите своим детям найти увлечения, занятия.
- Ваш ребёнок должен знать, что Вы верите ему, и он поверит Вам.
- Помогите ребёнку научиться развлекать себя, преодолевать плохое настроение, бороться с неудачами, извлекать из них жизненный опыт.

## Научите ребёнка быть СЧАСТЛИВЫМ!!!



Если Вам необходима помощь специалистов  
(психиатр-нарколог, психолог) - приходите

### ВАМ ПОМОГУТ!

ОГБУЗ «Томский областной  
наркологический диспансер»  
г. Томск, ул. Лебедева, 4  
Главный врач – т. 26-44-49, 26-44-64  
Подростковая служба – т. 26-66-02  
Кабинет экспертизы опьянения - т. 26-43-77



Лицам до 18 лет помощь оказывается  
бесплатно на анонимной основе.

Издано в рамках программы  
«Профилактика правонарушений и наркомании  
на территории Томской области (2014 – 2018 годы)»



## Информация для родителей



## КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

Подростковый возраст по своему содержанию переломный, кризисный, знаменует собой переход от детства к взрослой жизни.

Так почему же подростки находятся в зоне риска по употреблению ПАВ (психоактивных веществ)?

**Для такого возраста характерны:**

- повышенная любознательность, граничащая с любопытством;
- неустойчивость психических процессов (перепады настроения, обидчивость, эгоцентричность, импульсивность);
- склонность к экспериментированию, подражанию;
- внушаемость.

Также для этого возраста характерны специфические поведенческие реакции – **реакции эмансипации и группирования со сверстниками.**



## Реакция группирования со сверстниками

Для подростков важно общение со сверстниками, принадлежность к группе - это дает чувство сопричастности, они могут вместе слушать музыку, смотреть фильмы, заниматься спортом.

**Подростковая группа - это клуб по интересам.** И если в группе появляются подростки, употребляющие ПАВ, то через какое-то время вся группа начинает употреблять.



## Реакция эмансипации

Проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей.

Реакция может распространяться на правила, установленные взрослыми порядки, стандарты поведения, духовные ценности. Потребность освободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение как личности.

Чем сильнее давление, мелочнее контроль родителей на подростка, тем ярче проявляется реакция эмансипации.

**Одними из крайних форм проявления - побеги из дома, бродяжничество.**

## Факторами риска раннего употребления наркотиков могут быть:

- неблагоприятная семейная атмосфера, (особенно, если родители злоупотребляют алкоголем и наркотиками);
- неумелое воспитание;
- отсутствие взаимопонимания и заботы со стороны родителей.