

# Дорогие родители!

**Наркомания - болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе или техникуме. Произойдет это или нет, во многом зависит от семьи.**

В современном обществе бытует множество неверных представлений о проблеме наркомании. Они распространяются в нашей стране с целью склонить молодых людей к пробе наркотиков. И молодежь охотно верит таким «мифам», поскольку часто они служат оправданием легкомыслия, слабости, глупости...

Разбираться в реальной и нереальной информации о наркотиках и наркомании помогают наши герои: Кеша и Миша. Изданная для подростков и молодежи брошюра пользуется большим успехом и переиздана уже повторно.



**Миша имеет четкое отрицательное отношение к наркотикам, подкрепленное научными данными.**



**Кеша чаще верит Мифам о наркотиках и сомневается.**

Родители Кеша - мама Мария Ивановна и папа Сергей Сергеевич - обеспокоены двойственным отношением сына к наркотикам под влиянием большого потока информации.

В этой брошюре, Миша попытается помочь родителям Кеша узнать о том, как семья может защитить ребенка от наркомании



**Мария Ивановна**



**Сергей Сергеевич**

# Как защитить ребенка от наркотиков?

## Почему подростки начинают употреблять наркотики?

Если спросить их самих, они ответят, что употребляют наркотики, чтобы:

- произвести впечатление на окружающих;
- доказать принадлежность к группе друзей;
- испытать чувство риска;
- испробовать что-то новое /запретный плод/;
- казаться взрослее;
- от скуки;
- избежать контроля и давления взрослых.



**Кроме того, фактором риска являются конфликтные отношения в семье или со сверстниками.**

## Учите получать удовольствие



Наркотики, как и алкоголь - быстрый, простой и примитивный способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка и доставляющие ему удовольствие, то ему не только не хватит времени на наркотики, а они просто окажутся ему не нужны.

Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, зачастую в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. Позвольте ему самому определять, каким видом деятельности заниматься - играть в шахматы или в футбол, коллекционировать марки или заниматься боксом. Возможно, он сменит не одно увлечение, пока не остановится на том, что ему действительно нравится. Поддержите его в этом!

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже будет риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков

## Готовьтесь к разговору

В наших семьях часто встречается полное табу на разговоры о наркотиках. Многие родители считают, что не стоит говорить о наркотиках и их опасности в 10, 11, 12 лет. Откладывая разговор «на потом» в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше, чаще всего мы опаздываем, столкнувшись уже с фактом употребления.

Ребенок все равно узнает - в школе, с телеэкранов, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

При этом общие фразы о вреде наркотиков подростка не убедят - подробно

расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество. К моменту, когда ребенок подросток, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь, ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает.

## **СДЕЛАЙТЕ ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШИ ДЕТИ НИКОГДА НЕ ЗАХОТЕЛИ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ:**

- *изучите данную проблему сами и объясните её ребенку;*
- *слушайте, смотрите, отвечайте на вопросы;*
- *научите сделать правильный выбор – сказать наркотикам «НЕТ!»*
- *проявляйте здоровый интерес к делам ребенка;*
- *знакомьтесь с друзьями своего ребенка;*
- *завоюйте доверие ребенка и сами станьте ему другом.*

### **Что такое успех**

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью - многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики - тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину.

Во-первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто «очернять» кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные».

Во-вторых, очень важно, если сами родители - увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни. В этом случае вы - лучший пример.



Если папа лежит на диване и при этом настаивает, чтобы сын занимался спортом, вряд ли это увлечет ребенка.

### **Найдите друзей**

Основное правило - будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Найдите, в каком окружении находится ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. Помните, что ребенок выбирает

не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками.

«Добавьте» ребенка в друзья в социальных сетях, в этой среде достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.



### «Благополучная» семья - залог безопасности?



Не секрет, что дети из «благополучных» с виду семей начинают принимать наркотики. Немаловажен психологический климат в семье - насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями.

Тот, кто понимает потребность ребенка в сопереживании, делает важный шаг в его защите от зависимости. Очень часто в мире взрослых нет места для фантазии, мечтаний детей. А любовь и внимание

для ребенка является такой же жизненно необходимой потребностью, как еда и питье. Если эта потребность не удовлетворяется, ребенок может попытаться удовлетворить ее другим образом. Типичным примером таких «заменителей» в детстве являются сосание большого пальца, кусание ногтей, избыточное питание. Но ничто не заменит потребность ребенка в любви, понимании, заботе. Попытки откупиться сладостями, деньгами, подарками могут стать первыми шагами к зависимому поведению, формированию привычки получать "заменители" удовольствия в повседневной жизни - от теплой доверительной атмосферы в семье, общения и интересного досуга. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций, наркотик станет им заменителем.



Важно, чтобы ребенок получал достаточно удовольствия. Вместе с тем, ребенок должен понимать, что жизнь - это не только удовольствие, положительные эмоции могут доставлять и выполнение обязанностей.

Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой, их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Родители должны учить ребёнка критически относиться к пагубным привычкам, расширять круг полезных потребностей и интересов детей. В первую



очередь, родители должны своим образом жизни показывать пример детям. Чем больше времени вы проводите со своими детьми, чем активнее поддерживаете ребенка в его развитии, тем больше у вас шансов повлиять на формирование мировоззрения ребёнка, чтобы он смог избежать пагубного воздействия психотропных веществ. Если ваш ребенок с детства имеет хобби, занимается интересным делом, которое поглощает его время без остатка и доставляет ему удовольствие, то у него не будет времени на пагубные пристрастия. Родителям необходимо помнить, что их ребёнок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки их жизненного пути.

### Если есть подозрения

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны – ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) – не тяните с разговорами и не намекайте.

Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться – предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

### Самое важное

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка уберезит крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков. Даже если семья кажется благополучной, на общение с детьми часто не хватает времени. Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы. Необходимо быть внимательным к настроению подростка, его физическому состоянию. Важно интересоваться учёбой, времяпрепровождением и окружением ребенка. Если возникли подозрения, что ребенок употребляет наркотики, не нужно бояться обратиться к врачу-наркологу. Можно проконсультироваться без подростка. Вам подскажут, как поступить. Главное, не опоздать в оказании помощи.



**Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем. О будущем должны подумать Вы.**

## **Тестирование на выявление в организме наркотиков**

Это одна из ступеней, которую необходимо перешагнуть, чтобы обезопасить подростка от нежелательных проблем. Необходимо убедить ребенка пройти тестирование на наркотики и показать пример для своих сверстников.

### **Тестирование проходит в два этапа:**

1. Анонимное анкетирование.
2. Профилактический медицинский осмотр с проведением исследований биологических жидкостей (мочи) на наркотики (в том числе, на «соли» и «курительные смеси»).

Проведение тестирования осуществляется на добровольной основе (до 15-летнего возраста с согласия родителей или иных законных представителей, с 15 лет - с личного письменного согласия). При проведении тестирования гарантируется полная анонимность, в том числе, в случае обращения за консультацией к врачу-наркологу.

**Важно убедить ребенка, что добровольное участие в тестировании свидетельствует о его зрелости, самостоятельности, присущей силе воли и подтверждает уверенность, ответственность и независимость.**

## **Осторожно! «Дизайнерские» наркотики.**

В последние годы в Удмуртии, как и во многих регионах России, отмечается рост количества острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия.

Только за прошедший год в медицинские организации республики было доставлено более 300 молодых людей с тяжелым отравлением курительными смесями, солями. 18 молодых людей, в том числе один ребенок, погибли от отравления. Эта группа наркотиков получила название «дизайнерские» из-за их быстро меняющегося состава, разрабатываемого подпольными нарколабораториями с целью обхода действующего законодательства.

Эти синтетические наркотики во многом превосходят по силе (наркогенности) и токсическому действию на организм «традиционные» наркотические средства. В России «дизайнерские наркотики» принято связывать, в первую очередь, с так называемыми «курительными смесями», производимыми главным образом в Китае, которые появились на российском чёрном рынке в 2005 году и уже унесли сотни человеческих жизней.

Курительные смеси («миксы», «спайсы» и др.) - общее название травяных смесей с напылением на них химического психотропного вещества, оказывающего одурманивающее и токсическое (отравляющее) действие на организм. «Убойные» рецепты состава курительных смесей известны только изготовителю.



По силе галлюциногенного эффекта синтетические каннабиноиды превосходят естественные в 5 раз, а зависимость от них развивается в 2 раза быстрее.

«Сбытчики» все тех же курительных смесей активно пропагандируют доступность наркотика и, якобы, безнаказанность за его оборот. В Интернете, на стенах жилых домов, во дворах можно наткнуться на рекламу так называемого «легала».

Последствия их употребления непредсказуемы и крайне опасны - потеря сознания, судороги, галлюцинации, нарушения психического и физического здоровья, летальный исход.

Учитывая крайне опасные последствия употребления курительных миксов, в целях защиты здоровья населения, Федеральным законом от 03.02.2015 N 7-ФЗ определена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (солей, миксов, спайсов).

В 2009 году в России появились новые виды крайне опасных дизайнерских наркотиков группы стимуляторов, действие которых аналогично таким «тяжелым» наркотикам, как амфетамин и кокаин. Завозимые нелегально в нашу страну под видом «солей для ванн» и из-за внешнего сходства (белые кристаллы), эти «дизайнерские наркотики» получили неформальное название - «соли». В состав «солей» чаще входят такие вещества, как мефедрон, метилон, МДПВ, законодательно признанные в Европе и России как нелегальные наркотики.

Для первой пробы наркотик могут предложить бесплатно.

Сначала хватает одной-двух затяжек. Психическая зависимость формируется стремительно - увеличивается доза и частота употребления. Без наркотика, когда заканчивается его действие, потребитель «спайсов» или «солей» испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, появляется непреодолимая тяга к повторному приему наркотического средства.

## **Как определить признаки употребления «дизайнерских» наркотиков подростками.**

Факт использования «дизайнерских» наркотических веществ среди несовершеннолетних часто остается незамеченным их родителями, особенно это касается такой смеси, как «спайс», сильно напоминающей курение обычных сигарет. Поэтому необходимо обязательно разобраться, каковы же признаки употребления спайса подростками.

В первое время зачастую отсутствуют выраженные симптомы, которые бы указывали на употребление человеком курительной смеси. Такой способ приема наркотиков не оставляет следов от уколов и поначалу не сильно влияет на интеллект. Но, тем не менее, при дальнейшем курении «спайса» проявляются определенные симптомы, по которым можно определить эту зависимость.

«Соли» потребляют всевозможными способами - нюхают, реже курят, употребляют внутрь, разведя в любой жидкости (соке, газированном напитке, воде и др.), вводят внутривенно.

Зачастую потребителям «солей» очень сложно рассчитать дозу, поэтому случаи передозировки и летального исхода встречаются значительно чаще, чем при употреблении других наркотиков.



И, пожалуй, самое страшное - эти наркотики действуют на психику и разрушают личность. При употреблении «солей» человек стремительно деградирует, и деградация эта имеет необратимые последствия.

### **Основные признаки, свидетельствующие о возможном потреблении «дизайнерских» наркотиков.**

1. Постоянное применение наркотического средства делает подростка более скрытным, у него пропадает интерес к прежним увлечениям и ухудшается учеба.

2. В его окружении возникают новые знакомые, с которыми он проводит большую часть времени. Он редко бывает дома, стараясь под любым предлогом уйти на улицу, где и задерживается допоздна.

3. Подросток часто просит или ворует деньги.

4. Постоянное желание пить в результате сухости во рту, при курении или ингаляциях «спайсов» или «солей» появляется сухой кашель.

5. Нарушения речи. У подростков, которые применяют курительные смеси, она становится затянутой, медлительной, с частыми паузами. У потребителей «солей» возникают дефекты речи.

6. Нарушение координации движений, непроизвольная жестикуляция, судорожные подергивания, непроизвольные движения нижней челюстью, гримасничанье.

7. Изменения характера подростка, он становится более раздражительным, агрессивным.

8. Нарушения режима сна и бодрствования, бессонница.

Среди явных и видимых признаков можно отметить подозрительные пакетики и непонятного вида папиросы, приспособления для курения (трубочки, стеклянные наконечники от пипеток, маленькие пластиковые бутылочки с дыркой и др.), флакончики глазных капель (используются для устранения покраснения глазных склер).

Регулярных потребителей «спайса» и «солей» отличает лабильность настроения и поведения. Порой он становится неумоимо разговорчивым, а иногда надолго замолкает, замыкается в себе и не отвечает ни на какие вопросы. Приступообразное веселье очень резко сменяется на необъяснимый страх, тревогу, агрессию.

В семье подросток перестает реагировать на какие-либо проблемы, становится безразличным.

На прямой вопрос об употреблении наркотиков чаще всего возникает очень негативная и агрессивная реакция.

### **Внешние признаки опьянения «дизайнерскими» наркотиками.**

1. Отрешенность от внешнего мира: «отключился», «чужой стал», «потерялся». Заторможенность мышления, плохо понимает обращенную к нему речь.





2. Расширение зрачка, покраснение склер глаз (чаще проявляется при курении «спайса»).

3. Неадекватность поведения в результате нарушений восприятия окружающего мира, слуховые и зрительные галлюцинации.

4. Нарушение координации, хаотичные движения, «натыкаются» на предметы, пытаются за что-то держаться. Могут «застывать» в неудобном положении.

5. Неконтролируемая жестикуляция, гримасничанье.

6. Дефект речи: заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки

7. Бледность, повышение температуры, сухость во рту, учащенный пульс.

8. Паническое состояние, чувство страха. Grimаса ужаса на лице.

9. Могут также наблюдаться признаки, похожие на обычное опьянение, но при этом не отмечается запаха алкоголя из полости рта.



### Также важно знать!

Действие курительных смесей может длиться от 20 минут до суток. У пострадавших от употребления курительных смесей часто наблюдается "возвращение" психотических расстройств через 1-2 часа с момента потребления.

В связи с тем, что разные составы, формулы и концентрация веществ в дозе, возникают часто передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, до потери сознания, и могут привести к смерти.

Наличие энергетического прилива, желания чем-либо заниматься сменяется упадком общего физического состояния, апатией (особенно к работе и учебе) в течение нескольких дней после употребления «дизайнерских» наркотиков, особенно «солей».

Из-за галлюцинаций в состоянии наркотического опьянения, возникает потеря ощущения реальности, что приводит к неосознанным суицидам. Бывают случаи, когда подростки в этом состоянии прыгают с крыш, думая, что они умеют летать.

Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. Нарастающая психическая зависимость сопровождается отсутствием самокритики, затруднением мыслительного процесса. Кроме того, общение только с себе подобными дает твердое убеждение, «что курят все».

Для подростков это все представляется интересной игрой. Для того чтобы понять, что ваш ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку, в Интернете, они ее, как правило, не стирают.

## Об ответственности, предусмотренной Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Подросток, решивший испробовать на себе действие наркотика в немедицинских целях (т.е. не по назначению врача), уже совершает административное правонарушение.

Федеральным законом от 03.02.2015 N 7-ФЗ определена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (солей, миксов, спайсов)

**Статья 6.8 КоАП РФ.** «Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства»

**НАКАЗАНИЕ:** штраф в размере от четырех до пяти тысяч рублей или арест на срок до пятнадцати суток.

**Статья 6.9 КоАП РФ.** «Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача»

**НАКАЗАНИЕ:** штраф от четырех до пяти тысяч рублей или арест на срок до пятнадцати суток.

**Статья 6.9.1. КоАП РФ.** «Уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ»

**НАКАЗАНИЕ:** административный штраф в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до тридцати суток.

**Честь 2 Статьи 20.20. КоАП РФ.** «Потребление наркотических средств без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах»

**НАКАЗАНИЕ:** штраф в размере от четырех до пяти тысяч рублей или арест на срок до пятнадцати суток.

**Статья 20.22. КоАП РФ.** Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних (в возрасте до шестнадцати лет), потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ

**НАКАЗАНИЕ:** административный штраф на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

## Об ответственности, предусмотренной уголовным Кодексом Российской Федерации.

**Статья 228 УК РФ** Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

**НАКАЗАНИЕ** в виде штрафа в размере до сорока тысяч рублей; максимально - до пятнадцати лет лишения свободы

**Статья 228.1. УК РФ.** «Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества»

**НАКАЗАНИЕ** лишение свободы на срок от четырех лет до пожизненного лишения свободы.

**Статья 229 УК РФ.** «Хищение либо вымогательство наркотических средств»

**НАКАЗАНИЕ:** лишение свободы на срок от трех до двадцати лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей .

**Статья 230. УК РФ.** «Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов»

**НАКАЗАНИЕ:** наказывается ограничением свободы на срок от трех до пятнадцати лет.

**Статья 231 УК РФ.** «Незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства»

**НАКАЗАНИЕ:** штрафом в размере до трехсот тысяч рублей либо лишением свободы на срок от двух лет до восьми лет.

**Статья 232 УК РФ.** «Организация либо содержание «притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов»

**НАКАЗАНИЕ:** лишение свободы на срок от четырех лет до семи лет.

**Статья 234.1. УК РФ.** «Незаконный оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ. Незаконные производство, изготовление, переработка, хранение, перевозка, пересылка, приобретение, ввоз, вывоз в целях сбыта, а равно незаконный сбыт новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен.»

**НАКАЗАНИЕ** штраф в размере до тридцати тысяч рублей или лишение свободы на срок до восьми лет.

# Безопасность ребенка в Интернете

## Если Вы купили ребенку компьютер:

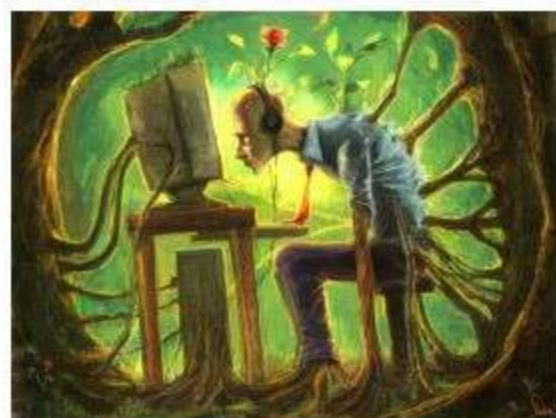
Ограничьте доступ ребенку к веб-сайтам, предназначенным для взрослой аудитории, либо содержание которых затрагивает темы порнографии, наркотиков, оружия, провоцирует жестокость, насилие, а также веб-сайтам, которые являются потенциальной причиной потери времени (чаты, игровые ресурсы) или денег (интернет-магазины, аукционы).

Для ограничения доступа к указанным контентам в сети Интернет, нужно установить детский браузер и антивирусную программу с функцией Родительский контроль. Кроме того, можно использовать специальные программы, направленные на ограничение доступа к нежелательным интернет-ресурсам.

Установленная программа автовыключения компьютера позволит Вам контролировать время пребывания ребенка за компьютером в Ваше отсутствие, а пароль на включение компьютера не позволит ребенку включать его без Вас.

## Признаки компьютерной зависимости

1. Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы
2. Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно
3. Начались проблемы с учебой
4. Появились проблемы в общении, частые конфликты
5. Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает
6. Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, Интернете
7. У ребенка нарушается режим дня, питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.



## Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно. Меньше говорите - больше делайте.

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не допускайте самолечения с использованием медикаментов. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами, берегите собственные силы. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. Ведь в такой ситуации никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам.

### Практические рекомендации от психолога

1. Родители, помогайте ребенку поверить в себя. Замечайте его удаchi и достижения. Говорите, какой он симпатичный и сообразительный.

2. Семья должна нести не столько контролирующую, сколько поддерживающую функцию. Не надо постоянно констатировать ошибки ребенка, а надо спокойно обсуждать трудности и совместно преодолевать их.

3. Планируйте совместное время проведение (прогулки, рыбалка, театр, футбол). Семейные праздники и совместные выходные укрепляют взаимоотношения.

4. Важно уметь слушать и слышать ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.

5. Аргументируйте свои требования, регулярно пересматривайте семейные правила, чтобы они соответствовали уровню зрелости. Степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.

6. Позаботьтесь, чтобы ваш дом стал приятным местом для друзей ребенка. Подружитесь с его друзьями, они имеют огромное влияние на ребенка.

7. Будьте образцом оптимистического взгляда на жизнь, именно вы должны поощрять в ребенке надежду на лучшее, радостное мироощущение.

8. Узнайте как можно больше о наркомании, не для того, чтобы впасть в панику, а чтобы владеть объективной, достоверной информацией и иметь возможность доступно рассказать о вреде этого явления ребенку.