



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города Нижнего Новгорода

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

- бледность кожи;
- отек вокруг глаз; раздражительность;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами семьи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- повышенная двигательная активность;
- частая и резкая смена настроения;
- плохая координация движений;
- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- пропуски уроков;
- беспричинные уходы из дома;
- нарастающая скрытность и лживость; таинственные телефонные звонки;
- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- внешняя неопрятность;
- пропажа из дома ценных вещей и денег.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

- не паникуйте, если даже Ваш ребенок попробовал наркотическое средство, это еще не значит, что он наркоман;
- не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями;
- не кричите, не бейте и не ругайте ребенка - это не поможет;
- постарайтесь оградить ребенка от «друзей-наркоманов»;
- поговорите с ребенком честно и доверительно, не начинайте разговор, пока не справитесь с Вашими чувствами;
- если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте, говорите о Ваших опасениях и переживаниях;
- объясните ребенку, что запрет на наркотики - это правило без исключений, которое действует всегда и везде: дома, у друга, в любом месте;
- объясните ребенку, что за употребление наркотических средств наступает административная и уголовная ответственность;
- предложите ребенку свою помощь;
- обратитесь за помощью к специалистам

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ!

Задача взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше:

- укрепляйте семейные узы;
- уделяйте внимание поведению своих детей;
- познакомьтесь с друзьями, с которыми общается ребенок;
- интересуйтесь, как и где ребенок проводит свободное время;
- воспитывайте в ребенке самостоятельность, ответственность за свои действия и поступки;
- научитесь видеть мир глазами ребенка;
- воспитывайте в ребенке чувства собственного достоинства и самоуважения;
- формируйте у ребенка ценности здорового образа жизни.

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам особенно в подростковом возрасте, и не забывайте про самый эффективный пример —

СОБСТВЕННЫЙ

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!