

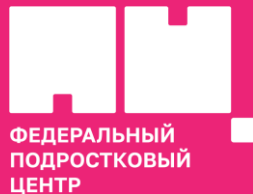
**БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



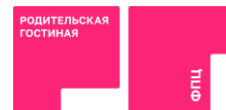
ВКонтакте



**Телеграм-
канал**



#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ



**НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ.
КАК УБЕРЕЧЬ
РЕБЕНКА ОТ
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Подростковый возраст — это время, когда наши дети начинают исследовать мир, делать выбор и сталкиваться с новыми вызовами. К сожалению, в этот период они могут оказаться под воздействием давления сверстников и соблазна попробовать психоактивные вещества.

1 ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Общение — важная потребность, особенно между родителями и детьми. Если вы не общаетесь с ребенком, он может искать поддержку у других. Станьте инициатором откровенных бесед.

2 ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Наладив общение с ребенком на дружеском уровне, вы сможете лучше понять его переживания и сложности. Поделитесь собственным опытом или историями близких, которые прошли через аналогичные испытания. Дайте ребенку понять, что вы всегда готовы выслушать его и поддержать в моменты необходимости. Пусть он чувствует, что вы искренне интересуетесь его жизнью и условиями.

Если у вас получится стать доверенным другом для своего ребенка, вы не просто улучшите ваши отношения, но и обеспечите себе истинное счастье в качестве родителя.

3

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Крайние перепады настроения: резкие переходы от возбуждения к апатии, беспричинный смех или сонливость.

Изменения в режиме сна: сонливость и вялость в течение дня, бодрость и энергичность вечером после выхода на улицу.

Нарушения аппетита и пищевого поведения: отсутствие аппетита в течение дня и чрезмерное потребление пищи после прогулки.

Необычная телефонная речь, использование странных слов или фраз.

Потеря интереса к прежним занятиям и увлечениям.

Внезапная грубость, лживость и изворотливость.

Нехарактерный запах от ребенка.

4

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИК?

Перед важным разговором с ребенком подготовьтесь, составив список причин, по которым вы считаете необходимым обсудить определенные вопросы. Будьте готовы к тому, что ребенок может отреагировать бурно и попытаться вызвать у вас чувство вины или жалости. Однако ваша твердая позиция в конечном итоге будет лучшим решением для его блага.

5

ПРОФИЛАКТИКА

Родительская ответственность в профилактике наркомании заключается не только в установлении жесткого контроля за ребенком и знании всех его передвижений и занятий. Родителям важно понимать, что чрезмерные запреты и ограничения не решают проблему. Напротив, они лишают ребенка возможности научиться принимать разумные решения и управлять своим поведением самостоятельно.

Эффективная профилактика наркомании основана на развитии у молодежи навыков самостоятельного выбора, саморегуляции и самореализации. Вместо того, чтобы подавлять свободу детей, родители должны помогать им находить здоровые и интересные способы использования свободного времени.

Говорите о способах снятия стресса: Предлагайте здоровые альтернативы — спорт, хобби, творчество.

Обсуждайте важность выбора. Помогите подростку понять, что он может выбирать свой путь.

Помните, что ваша поддержка и понимание могут сыграть ключевую роль в жизни вашего подростка. Будьте рядом и открыты для обсуждений, это поможет ему сделать правильный выбор.