Министерство здравоохранения свердловской области

ГАУЗ СО «Областной специализированный центр медико-социальной реабилитации больных наркоманией»

«УРАЛ БЕЗ НАРКОТИКОВ»

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ…**

**НЕОБХОДИМЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА**

|  |  |
| --- | --- |
| Бесплатная горячая линия «Урал без наркотиков» по вопросам:  - лечения алкоголизма, наркомании;  - реабилитации наркозависимых и алкозависимых | 8-800-3333-118 (круглосуточно) |
| Бесплатная горячая линия на базе ГБУЗ СО «Свердловский областной наркологический диспансер» (вопросы лечения, реабилитации наркомании) | 8-902-150-25-22  (в рабочие дни с 09.00 до 20.00) |
| Телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД (все вопросы, связанные с проблемой ВИЧ/СПИД) | 31-000-31  (в рабочие дни с 09.00 до 20.00) |
| ФСКН России по Свердловской области | 8-800-2000-122 (круглосуточно) |
| Телефон доверия Управления | 25-182-22 (круглосуточно) |
| Телефон доверия УВД Екатеринбурга | 22-200-02 (круглосуточно) |
| УФСКН | 31-22-11 |



**ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У ПОДРОСТКА ПРИЗНАКОВ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ**

1. Оставайтесь спокойными, не впадайте в панику. Помните, что страх и паника - плохие советчики.
2. Удержитесь от упреков и угроз. Не читайте мораль.
3. Найдите возможность побеседовать с подростком после протрезвления.
4. Узнайте о причинах (скука, любопытство, не мог отказать сверстникам и т.д.), чтобы помочь ребенку впредь не пробовать наркотики или алкоголь.
5. Стимулируйте подростка на откровенный разговор.
6. Обоснуйте свои требования прекратить пробу алкоголя, наркотиков.
7. Потребуйте, чтобы впредь, когда, ему предложат попробовать что-либо, он отказался.
8.  Посоветуйте, как можно решить скуку, любопытство здоровыми способами.
9. Предложите ребенку вместе обратиться за помощью к специалисту.
10. Сообщите ребенку, что вы предпримите, если ваши требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о возможных ваших действиях. Это может повлиять на его решение придерживаться ваших требований и поможет избежать, в случае их нарушения, чувства несправедливости и обиды.
11. Позитивно завершите разговор. Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен.

**ДЕТИ УЧАТСЯ ТОМУ, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ**

Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе.

Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.

Если дети окружены стыдом, они учатся чувствовать вину.

Если дети окружены терпимостью, они учатся терпению.

Если дети окружены поощрением, они учатся уверенности.

Если дети окружены похвалой, они учатся ценить.

Если дети окружены надежностью, они учатся верить.

Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.

Если дети окружены понимаем, они учатся находить в мире любовь.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\1\Мои документы\Tekstyri_ (272)_xx5.jpgC:\Documents and Settings\1\Мои документы\Tekstyri_ (272)_xx5.jpgЧто делать родителям, чтобы уберечь детей от зависимости? | Почему нужно поступать именно так? |
| Содействуйте укреплению чувства самоценности у своего ребёнка. | Дети и подростки, низко оценивающие себя, в первую очередь становятся жертвами наркомании. |
| Создавайте в своей семье атмосферу доверия и безопасности для самоценности ребёнка. | Без доверия к близким, к матери, отцу… вряд ли ребёнок обратиться к ним в кризисной ситуации. |
| Вырабатывайте ясные и справедливые правила в совместной жизни, будьте последовательны в договорённостях. | Противоречивые несправедливые требования родителей часто ведут к болезненным кризисам у детей и подталкивает их к поискам «обезболивания» |
| Хвалите и конструктивно критикуйте – это даёт значительно больше, чем наказание или постоянные придирки. | Наказания, несправедливые обвинения, упреки, оскорбления все это отталкивает от вас ребенка, направляет его на поиски поддержки и небезопасности компании |
| Поддерживайте инициативу и самостоятельность вашего ребёнка. | Если вы заберете свою ответственность у ребенка, он никогда не будет сам чувствовать ответственность за свою жизнь и здоровье |
| Поощряйте разнообразие контактов и интересов ребёнка (друзья, спортивная секция, хобби). | Пустая, скучная, одинокая жизнь ОПАСНА, она вынуждает детей и подростков убегать в мир наркотических грез |
| Участвуйте в мире ребёнка, в его интересах, хобби, заботах, проблемах, друзьях, компаниях. | Отвергая интересы к проблемам своей дочери, своего сына, оставаясь равнодушными к ним, вы лишаетесь их доверия |

**ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ РИСКА У РЕБЕНКА**

1. После стрессовых ситуаций подросток испытывает очень сильную усталость, раздражимость, становится апатичным либо перевозбужденным.
2. Подросток внушаем, застенчив, не уверен в себе.
3. Сниженная самооценка (считает себя не интересным, не умным или не привлекательным и т.д.).
4. Испытывает трудности в общении со сверстниками на улице.
5. Стремится к получению новых впечатлений, ощущений и удовольствий (как можно быстрее и любым путем), любит рисковать.
6. Зависит от мнения знакомых или друзей, легко поддается их влиянию, подражает образу жизни приятелей.
7. Имеет отклонения связанные с травмами или инфекциями мозга.
8. Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности.
9. Имеются зависимости от сладостей, компьютера, телевизора и др.
10. Курит или иногда употребляет алкоголь (даже если только пиво).
11. В ближайшем окружении (родители, братья, друзья, соседи) есть люди злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотики.
12. В семье ребенка конфликт между родителями, либо семья на грани распада, развода.

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Documents and Settings\1\Мои документы\Tekstyri_ (272)_xx5.jpgОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ** | **C:\Documents and Settings\1\Мои документы\Tekstyri_ (272)_xx5.jpgТО, ЧТО ДОЛЖНО ВАС НАСТОРОЖИТЬ**   1. Нарастающая скрытность, возможно, без ухудшения отношений с родителями. 2. Снижение интереса к учебе или привычным увлечениям. 3. Ухудшение памяти и внимания, невозможность сосредоточиться. 4. Учащение требований денег, долги, кражи в школе и в доме. 5. Внезапные перепады настроения, болезненная реакция на критику. 6. Пренебрежение или отказ от ранее важных, дружеских связей, крайние перемены отношений к людям. 7. Появление новых подозрительных друзей. 8. Изворотливость, лживость. 9. Необъяснимые проблемы со здоровьем (нарушение сна, аппетита и т.д.) 10. Неопрятность во внешнем виде, гигиеническая запущенность. |
| За каждый положительный ответ на вопрос:  1, 2, 3, 4, 5 – начислите по 5 баллов.  6, 7, 8, 9, 10 – начислите по 10 баллов.  11, 12 – начислите по 15 баллов.  За отрицательные ответы по 0 баллов. |
| Сумма меньше 25 – подросток в группу риска не входит.  Сумма от 25 до 50 – подросток в группе риска, быть вовлеченным в экспериментирование с наркотическими веществами. Родителям необходимо быть внимательными к поведению подростка.  Сумма свыше 50 – риск вовлечения в ситуацию, связанную с употреблением наркотиков велик. Необходимо посоветоваться с психологом или психотерапевтом. |