

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.**  
*(памятка для родителей).*

*От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркозависимым? Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.*

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают всё, не следя за ним специально, отпуская подростка в компании, не допрашивая о том, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке, прежде чем он пожалуется сам. Разговаривайте друг с другом: если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга. Умейте выслушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем. Рассказывайте детям о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя. Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.

Будьте тверды и последовательны, не выставляете условия, которые невозможно выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.

Старайтесь все делать вместе: планировать общие дела, нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

Общайтесь с его друзьями: подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Помните, что ребенок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.

Показывайте пример. Алкоголь и табак – их употребление привычно, хотя могут вызвать проблемы, например, алкоголизм. Эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример для ваших детей.

Не пугайтесь, они могут перестать вам верить. Нужно спокойно и последовательно продолжать доверительное общение. Никто из вас не хочет видеть своего ребенка наркозависимым!

## ПРИЗНАКИ И ПРЕДМЕТЫ.

**Признаки и симптомы употребления курительных смесей (синтетических каннабиноидов):**

- Замедленная и (или) смазанная речь;
- Частые насморк, простуды, кашель;
- Нарушение координации движений (пошатывание, спотыкание);
- Специфический запах из рта; □ Повышенный аппетит, сухость во рту, жажда.

**Изменения в поведении:**

- Возбуждение, беспричинная улыбка, смех, неадекватные ситуации эмоции;
- Уходы из дома, поздние возвращения;
- Прогулы школы, снижение успеваемости;
- Вранье, изворотливость;
- Ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
- Бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- Болезненная реакция на критику, агрессивность;
- Частая и резкая смена настроения;
- Необычные просьбы дать денег или появление денежных сумм неизвестного происхождения;
- Пропажа из дома ценностей, денег, дорогих вещей; частые необъяснимые телефонные звонки;
- Новые «подозрительные» знакомые;
- Специфический жаргон.

**Контактные телефоны для получения консультаций специалистов в Ханты – Мансийском автономном округе - Югре:**

**Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»: 8-800-101-1212; 8-800-101-1200.**

**Детский телефон доверия, для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**

