

**Риск развития зависимостей от наркотиков возможен, если подросток:**

- \* Зависит от мнения приятелей, легко поддается влиянию, подражает образу их жизни («быть как все»)
- \* Стремится к получению новых впечатлений, удовольствий, как можно быстрее и любым путем
- \* Курит или иногда употребляет алкоголь, хотя бы пиво
- \* Застенчив, не уверен в себе, внушаем.
- \* Имеет сниженную самооценку: считает себя неинтересным, неумным, непривлекательным
- \* Испытывает трудности в общении со сверстниками: не уверен в себе, тревожен, напряжен в общении
- \* Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности
- \* После стрессовых ситуаций испытывает сильную усталость, раздражительность, становится безразличным либо перевозбужденным
- \* Не сформированы морально-этические нормы и принципы, которые делают раскаяние невозможным в силу отсутствия внутреннего конфликта

- \* Имеет отклонения в поведении, связанные с травмами (в том числе родовые) или инфекциями мозга
- \* Имеет зависимости от сладостей, компьютера, телевизора, лекарств
- \* Если между членами семьи отсутствуют теплые эмоциональные отношения, преобладает критика и контроль
- \* Степень риска возрастает, если существует конфликт между родителями, либо семья на грани распада, развода
- \* В ближайшем окружении подростка (друзья, соседи, родители, братья-сестры) есть люди, злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотики

**Если Вы подозреваете или убеждены, что подросток принимает наркотики, то серьёзного разговора не избежать!**

- ◆ Сохраняйте спокойствие. Тревога и паника — плохие советчики
- ◆ Доверительно поговорите с сыном или дочерью (угрозы и шантаж сжигают последний мост между вами и вашим ребенком)
- ◆ Прежде чем что-то предпринять проконсультируйтесь со специалистом

*Наши координаты:*

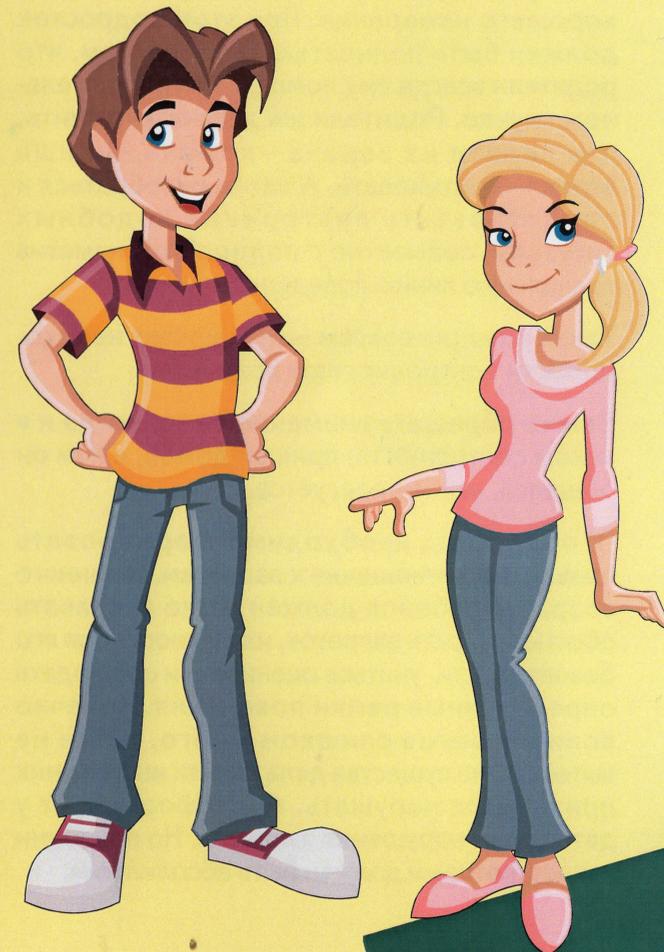
(8552)58-36-78  
(8552)51-57-90

г. Набережные Челны  
пр-т Сююмбике, д. 17  
Н.г. 41 03) кв.620-621

Управление образования и по делам молодежи

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической помощи «Диалог»

*Мой ребенок — подросток!*  
**ПРЕДУПРЕЖДАЯ РИСКИ**



## Дорогие родители!

**Подростковый возраст** — один из самых сложных в жизни.

От благополучного течения происходящих в это время процессов во многом зависит физическое и душевное здоровье человека в течение всей его последующей жизни. Этот возраст является «трудным» не только для самого подростка, но и для его родителей.

Проступки ребенка следует не столько критиковать, сколько совместно с ним анализировать, а главное — выяснять мотивы поступка. Ведь порицания заслуживает лишь злой умысел, а не неудача в реализации хорошего намерения. При этом подросток должен быть полностью уверен в том, что родители всегда ему помогут в затруднительном случае. Родители же должны помнить, что первая их задача — помочь, и лишь вторая — критиковать. А затем разобраться и предотвратить повторение подобных ситуаций, совместно с подростком наметив правильную линию поведения.

Такая позиция совсем не исключает необходимости контролировать подростка.

Важно обращать внимание на то, когда и в каком состоянии он пришел домой, с кем он общался, чем интересуется.

У подростка необходимо формировать правильное отношение к запретам. С раннего возраста ребенок должен четко сознавать обоснованность запретов, их важность для его безопасности, учиться оценивать и соблюдать определенные рамки поведения. Конечно если запретов слишком много, и они не вытекают из существа дела, те или иные из них приходится нарушать. А это формирует у детей опыт нарушения запретов. Но есть один запрет, который должен быть абсолютным.

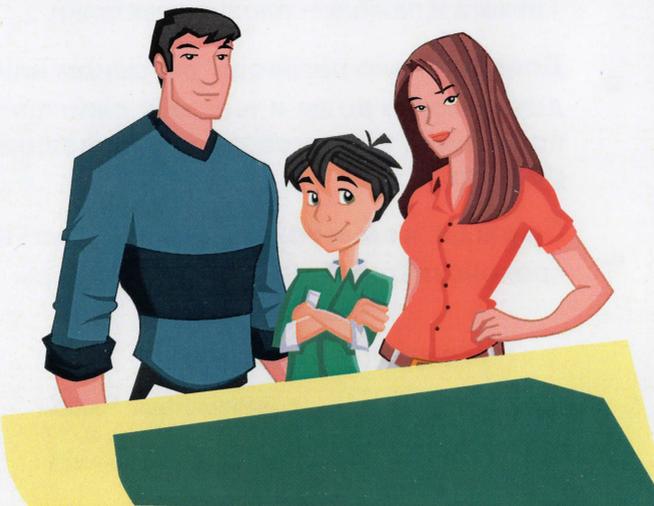
В природе есть вещи, которые подростку нельзя пробовать ни одного раза (никотин, алкоголь и особенно наркотические вещества). И это не тот случай, когда можно попросить прощения. Не смотря на то, что родители действительно готовы простить подростка, в некоторых жизненных ситуациях прощением ничего исправить нельзя.

Необходимо регулярно внушать подростку, что своим поведением он может сам завести себя в такую ситуацию, когда от родителей, как и от него самого, почти ничего уже не будет зависеть.

И выход из положения можно будет найти с большим трудом, а то не найти вовсе.

### *Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:*

- ➔ Сами ведите здоровый образ жизни!
- ➔ Будьте всегда рядом со своим ребенком!
- ➔ Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!



*Что должно насторожить родителей в поведении подростка:*

- ☹ Нарастающая скрытность
- ☹ Снижение интереса к учебе или прежним увлечениям
- ☹ Ухудшение памяти и внимания
- ☹ Учащение требований денег, долги, кражи в школе и в доме
- ☹ Внезапные перепады настроения, болезненная реакция на критику
- ☹ Пренебрежение или отказ от ранее важных, дружеских связей, перемены в отношении к людям
- ☹ Изворотливость, лживость
- ☹ Необъяснимые проблемы со здоровьем (нарушения сна, аппетита, простуды, озноб, рвота)

**Такое поведение не всегда связано с употреблением наркотиков. Причиной может быть переутомление, любовная неудача, депрессия или другая проблема.**

**ПОМНИТЕ!  
ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ  
СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.**