**Помните!** Ребенок живет в реальном мире, со всеми его сложностями, противоречиями, несправедливостями. Он зависим не только от воздействия этих факторов, но, прежде всего – от мнения окружающих людей о нем. Ему важно получать поддержку и одобрение от значимых ему людей, а не угрозы и страх перед расплатой за совершенные ошибки.



 **Подавайте пример**

При воспитании ребёнка важнейшим компонентом является родительский пример. Конечно, табак и алкоголь употребляют многие люди, но нужно понимать, что родительское пристрастие к спиртному и декламируемый запрет на него для подростка дают повод обвинить старших в неискренности.

Помните, что Ваше использование «легальных» психоактивных веществ открывает дорогу детям и к «нелегальным».

Если случилась беда

Если Вам понадобилась консультация специалистов, Вы стали свидетелем факта распространения наркотиков или у Вас появилось подозрение, что Ваш ребёнок начал употреблять наркотики, звоните по следующим телефонам:

|  |  |
| --- | --- |
| Управление МВДРоссии по городу КраснодаруАнтинаркотическая комиссия муниципального образованиягород КраснодарЕдиная дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС) муниципального образования город Краснодар«Горячая линия»Единый консультативный телефон наркологической службыГосударственное бюджетноеучреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края:Диспансерное отделение № 2(по несовершеннолетним) | **02, 102,****250-81-80****(круглосуточно)****259-05-78****112****(круглосуточно)****245-45-02****(круглосуточно)****266-34-90****266-74-60** |



**Администрация муниципального образования**

**город Краснодар**

Антинаркотическая комиссия



КАК ЗАЩИТИТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ?



Вы родители?

У Вас дети-подростки?

Тогда этот буклет для Вас!

**Причины, толкающие ребёнка попробовать наркотики:**

* выражение протеста против существующих в обществе взрослых людей моральных норм и принципов;
* это вызывает приятные ощущения;
* это риск, который вызывает интерес;
* это принято в кругу общения;
* это знак принадлежности к определённой группе;
* это помогает чувствовать себя взрослым либо «крутым».

**Физиологические признаки употребления наркотиков:**

* бледность кожи;
* замедленная или бессвязная речь;
* сильные колебания настроения, активности;
* изменения аппетита (либо плохо ест, либо прожорлив);
* изменения глаз: блеска, ширины зрачков, покраснение или мутность глаз, появление светобоязни, предпочтение затемнённых помещений;
* хронический кашель;
* плохая координация движений.

 **Поведенческие признаки употребления наркотиков:**

* беспричинные возбуждение или вялость;
* нарастающее безразличие ко всему;
* ухудшение памяти и внимания;
* бессонница;
* частая и резкая смена настроения;
* неопрятный внешний вид;
* избегание общения с людьми, с которыми раньше был близок;
* самоизоляция, уход от участия в делах;
* частые телефонные звонки;
* постоянная потребность в денежных средствах;
* уходы из дома, частое отсутствие в школе по непонятным причинам;
* пропажа ценностей, одежды;
* ложь, уход от ответов на прямые вопросы.

**Действия родителей, если они подозревают ребенка в употреблении наркотиков:**

* не впадать в панику;
* обсудить с ребенком (подростком) эту проблему, не пытаясь кричать на него или обвинять в чем-либо;
* не проявляйте агрессии, не читайте мораль, не угрожайте, не наказывайте ребенка;
* поддержите его, проявив заботу и доверие;
* не верьте его уверениям в том, что он сам сможет справиться с этим без посторонней помощи;
* попытайтесь уговорить его обратиться к специалистам.

**Помните, очень важно:**

1. **Не разрывать общение даже в конфликте**.

Что бы Вам не сказал ребёнок, не нужно обижаться. Помните: рядом с Вами всё тот же дорогой и любимый человек, но ему в данный момент требуется помощь и Ваша поддержка.

1. **Создавать «общую реальность»**.

Нужно идти в ногу со временем, чтобы понимать своего ребёнка, его увлечения и какие-либо поступки. Как это делать?

* Заведите себе социальную сеть, пусть ребёнок поможет Вам в ней разобраться;
* ходите вместе по магазинам за покупками и в кино;
* проведите совместные выходные так, как ему интересно, – посетите квест-комнату, займитесь вместе спортом, просто сходите в кафе;
* дружите с его друзьями, приглашайте их в гости, интересуйтесь, как у них дела;
* разделите увлечения Вашего близкого человека, чтобы он не отделялся от Вас.

**3. Просить совета в делах семьи**.

Как вы будете поздравлять бабушку с юбилеем? А куда поедете отдыхать на летних каникулах? Решайте все семейные вопросы совместно. Ребёнок должен понимать, что он такой же равноценный в правах член семьи.

**4. Детей нельзя научить, они могут только скопировать**

Это главное правило, которое неизменно. Как Вы ведёте себя дома, так Ваш ребёнок будет вести себя в социуме – в школе, садике, компании друзей. Подавайте хороший и здоровый пример!