

## Памятка родителям

Не паникуйте. Проясните для себя ситуацию. Больше логики и рассудка, и поменьше эмоций. Оцените, что происходит с вашим ребёнком - это ситуативное потребление или система. Разовая проба - это ещё не наркомания и не алкоголизм. Не давите на подростка и не пугайте его. Если не можете разобраться или не знаете, что предпринять - примите решение обратиться к специалистам.

Если это вы заметили впервые, не обрушивайте на ребёнка собственный страх (или чувство бессилия) в виде бури негативных эмоций, оскорблений и угроз. Попробуйте вариант доверительного обращения.

Отделяйте личность ребёнка от его поведения. Оценивайте и осуждайте поведение, а не личность. Подчёркивайте свое позитивное отношение к ребёнку как к личности, и негативное к частному её проявлению - поведению. Задумайтесь о собственном поведении в отношении к психоактивным веществам и не переносите негативное в себе (собственные скрытые конфликты и противоречия) на ребенка (возможно, и вам нужна квалифицированная наркологическая помощь).

Интересуйтесь окружением ребёнка, его друзьями, увлечениями, ценностями. Не принижайте в безапелляционной форме вышеперечисленное, даже если это резко расходится с вашими взглядами. Этим вы только подорвёте собственные позиции, так и не достигнув желаемого.

Если у вас есть уверенность в том, что ваш ребёнок страдает зависимостью от психоактивных веществ, обратитесь к специалистам, которые *работают с подростками*: наркологи, психологи, психотерапевты. Не теряйте времени.

Вы можете прийти на первую консультацию без подростка, особенно, если он отказывается от посещения специалиста. Можно начать работу с ним опосредованно, через вас.

Избегайте быть втянутым в игру под названием со-зависимость!!! Когда вы невольно подталкиваете подростка к продолжению использования тех же поведенческих и психологических стереотипов. Когда *вся* ваша жизнь начинает вращаться вокруг вашего ребёнка и его зависимого поведения. Когда его поведение и состояние решающим образом определяют ваше собственное. Чтобы избежать этого, обращайтесь к специалистам, которые имеют опыт работы с зависимым поведением у подростков.

Постарайтесь сохранить спокойствие и уверенность. Отслеживайте собственные состояния и управляйте ими. Действуйте целенаправленно и *последовательно*. Планируйте стратегию своих действий. Если вы уверены, что ваш ребёнок систематически и давно употребляет психоактивные вещества, используйте для контроля ситуации экспресс-тесты.

Если не удастся продуктивно общаться с ребёнком и регулировать его поведение (в случае отклоняющегося), найдите время для консультации со специалистом.

Если декларируемые вами ценности и нормы поведения расходятся с вашими поступками и образом жизни - вы сами провоцируете своего ребёнка на проявление отклоняющегося и асоциального поведения.

Если вы замечаете у ребёнка невротические проявления, нарушения адаптации в среде сверстников и т.д., даже кажущиеся вам незначительными, проконсультируйтесь как можно раньше со специалистом, не дожидаясь, когда подросток, достигнув определённого возраста, сам найдет себе «лекарство». Если вы неуверенно чувствуете себя в роли родителей, не уверены в

правильности ваших педагогических действий (что очень тонко чувствуют дети и подростки), не держите это в себе. Консультация с психологом или с психотерапевтом поможет справиться вам с этим.

- Насторожитесь, если в настроении вашего ребёнка стали появляться резкие перепады, необъяснимые переменами в объективной реальности, если происходят какие-либо изменения режима сна и бодрствования, если изменяется пищевое поведение и его ритм.

**Для получения помощи специалистов  
(медицинского психолога, врача  
психотерапевта-нарколога)  
Вам необходимо обратиться**

**в ГБУЗ НО «Нижегородский областной  
наркологический диспансер» диспансерно-  
поликлиническое отделение №2 для  
обслуживания детского населения**

**(г. Нижний Новгород, ул. Генерала Зимины, д.26)**

**телефон регистратуры: 241 08 33**

**Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав  
при администрации Московского района  
города Нижнего Новгорода**

## ***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***(«Если Ваш ребенок начал принимать наркотики или  
другие психоактивные вещества...»)***



***(На основе методических рекомендаций,  
подготовленных главным врачом ГБУЗ НО  
«Нижегородский областной наркологический  
диспансер»  
В.К. Тарасовым,  
зам. главного врача ГБУЗ НО «НОНД»  
В.И. Востряковым,  
врачом-наркологом А.В. Кузнецовым)***

**2020 год**