



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Выберите правильный тон: говорите мягко и спокойно.
- Не начинайте разговор с обвинений и ругательств, иначе подросток замкнется в себе и не пойдет на контакт.
- Объясните свою позицию по отношению к наркотикам, говорите своими словами, подберите примеры из жизни. Ребенок должен поверить вам.
- Разъясните, насколько серьезные проблемы и последствия после употребления наркотиков. Говорите об этом спокойно, не запугивайте ребенка – это не подействует.

**Ваша главная мысль должна быть такой**  
«Мне не нравится то, что ты сделал, но я люблю тебя и хочу помочь. Давай вместе подумаем, как решить эту проблему».

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Отделение «Детство» консультативно-диагностической поликлиники ГБУЗ СО «СОКПБ»  
(343) 272-47-24  
(телефон регистратуры)  
[www.sokpb.ru](http://www.sokpb.ru)

По вопросам формирования психологического здоровья ваших детей вы всегда можете обратиться в муниципальные центры

МБУ Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»  
ул. 8 Марта, 55а  
(343) 251-29-04  
[www.dialog-eduekb.ru](http://www.dialog-eduekb.ru)

МБУ Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»  
пер. Трамвайный, 5  
(343) 385-82-20  
[www.forpost.uralschool.ru](http://www.forpost.uralschool.ru)

Если вы располагаете информацией о том, где в городе продают или распространяют наркотики, обращайтесь в правоохранительные органы

22-200-02  
телефон доверия Управления МВД России по городу Екатеринбургу  
[www.mvd-ekb.ru](http://www.mvd-ekb.ru)

358-71-61  
телефон доверия ГУ МВД России по Свердловской области  
[66.mvd.ru](http://66.mvd.ru)

**ЕКАТЕРИНБУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга  
**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**СЛУШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО, КАК ЛИЧНОСТЬ**  
СЛУШАЙТЕ И НЕ ЗАУДУСТВУЙТЕ  
СЛУШАЙТЕ И ПЕРЕСПРАШИВАЙТЕ, И НЕ ЗАУДУСТВУЙТЕ  
УТОЧНЯЙТЕ. СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

**СЛУШАЙТЕ И НИ НА ЧТО НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ**  
СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

**СЛУШАЙТЕ ЕГО ВСЕГДА**  
СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА  
СЛУШАЙТЕ И ОТРАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА  
СЛУШАЙТЕ И НЕ ПОУЧАЙТЕ

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЛУШАЙТЕ!**  
СЛУШАЙТЕ И УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА  
СЛУШАЙТЕ И ПОНИМАЙТЕ

**СЛУШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО, КАК ЛИЧНОСТЬ**  
СЛУШАЙТЕ И НЕ ЗАУДУСТВУЙТЕ  
СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

**СЛУШАЙТЕ И ВОСПРИНИМАЙТЕ**  
СЛУШАЙТЕ И УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА  
СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС  
СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА

**СЛУШАЙТЕ И ПОНИМАЙТЕ**  
СЛУШАЙТЕ И ОТРАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА  
СЛУШАЙТЕ И ПЕРЕСПРАШИВАЙТЕ, УТОЧНЯЙТЕ

**СЛУШАЙТЕ И НЕ КРИТИКУЙТЕ**  
СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА

**СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС,  
ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ  
ПРОБЛЕМУ В БУДУЩЕМ**



Вы все еще думаете, что зависимыми становятся исключительно дети из бедных и неблагополучных семей? Это не так. К сожалению, причина – не в недостатке, а в **неверно выстроенных отношениях** между родителями и ребенком.

Уважаемые взрослые, соберитесь и сосредоточьтесь. Обратите внимание на своего ребёнка. Уделите ребёнку Минуту Внимания! Выслушайте его! Поймите его! Да, уважаемые родители, очень часто нам лишь кажется, что мы слушаем своих детей, а на самом деле – это далеко не так. Ведь слушать – это не только слышать звучание голоса, отдельные слова и целые фразы. Это, во-первых, понимать их значение, сосредотачиваясь на этом и никуда не отвлекаясь в момент слушания. И, во-вторых, это – стремление понять говорящего, причём не только тему его речевого сообщения, но его личное восприятие данной темы, его чувства и эмоции, его состояние и его душевно-эмоциональные нужды.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! СЛУШАЙТЕ СВОЕГО  
РЕБЁНКА** ВО ВСЕ УШИ,  
ВО ВСЕ ГЛАЗА,  
ВО ВСЕ МОЗГИ, ВО ВСЮ ДУШУ, **ВО ВСЁ  
СЕРДЦЕ!**

## **7 ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ, КАК УСЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА**

- 1** Начинайте слушать, что говорит ребенок, как только он начинает говорить первые словосочетания. Общение с детьми – это как поддержание постоянной спортивной формы: пропустил тренировку и уже отстал! Не упускайте любого момента пообщаться с вашими детьми.
- 2** Всегда смотрите ребенку в глаза. Если это невозможно (например, вы следите, чтобы не сбежало молоко на плите), вежливо извинитесь, как извинились бы перед взрослым. Так Ваш ребенок научится уважать собеседника.
- 3** Тихо побудьте какое-то время в поле зрения ребенка. Посидите на краешке песочницы, посмотрите мультики, которые он смотрит. Поправив на ночь одеяло, присядьте на минутку.
- 4** Правило четвертое. Короткое. Сердиты? Считайте до 10-ти, прежде чем отругать ребенка.
- 5** Задавайте обдуманные вопросы, имейте в виду, что вопросы, начинающиеся со слов: «А почему ты...», вызывают у ребенка только желание обороняться.
- 6** Старайтесь не всегда поправлять произношение или грамматику ребенка. Оставьте все другие мысли и дела, когда он с вами разговаривает. Постарайтесь показать ему, что вы его понимаете, сочувствуете, хотите помочь.
- 7** Правило седьмое и главное: просто любите и учитесь слушать своих детей!

**Если ребенок Вам доверяет**, он знает, что может обратиться к Вам за помощью или советом. Можете быть спокойны: в случае столкновения ребенка с предложением попробовать наркотики, он либо откажется от него самостоятельно, либо расскажет Вам об этом, и Вы сможете подсказать ему, как себя вести.

## **КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ**

### **Внешние признаки:**

- Зрачки неестественно сужены / расширены, покраснение глаз.
- Нарушенная координация движений, заторможенность, нарушение речи, походки.
- Специфический запах (смесь табака с иным запахом – сладковатым или горьким, может быть запах ацетона), небрежность в одежде.
- Нарушение сна, аппетита, постоянная жажда.

### **Поведение:**

- Резкие перемены в характере, частая необоснованная смена настроения: от чрезмерной веселости и болтливости до замкнутости и депрессии.
- Нарушение памяти, способности логически мыслить, снижение успеваемости.

### **Изменение привычек:**

- Потеря интереса к старым увлечениям, смена круга общения, скрытность (стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола и т.п.).
- Телефонные разговоры или онлайн-переписки с новыми незнакомыми лицами, с использованием непонятных слов.
- Вы можете найти у ребенка непонятные предметы: незнакомые таблетки или порошки, маленькие пакетики, пузырьки, поврежденные пластиковые бутылки или жестяные банки, пипетки и т.д.
- Если в доме курят, обратите внимание на пепельницу: если в ней появляется сигаретный табак, то это может означать, что сигарета была частично «выпотрошена», чтобы заменить табак на курительную смесь.
- Необъяснимое увеличение карманных расходов, пропажа вещей и денег из дома.