



одные увлечения. важно знать родителям

Для родителей по профилактике зависимого поведения
важности ценностей здорового образа жизни несовершеннолетних

**Если Вы заметили описанные признаки
у своего ребенка, обратитесь к психологу**
Бесплатная психологическая помощь:

МБУ «Форпост» (343) 385-82-20
e-mail: forpost@molekb.ru

МБУ «Диалог» (343) 251-29-04
e-mail: dialog@eduekb.ru

Экстренная психологическая помощь
(бесплатно, круглосуточно, анонимно):
и доверия для детей, подростков и их родителей:
(343) 385-73-83

интернет-консультирование:
vk.com/id270527095



МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

г. Екатеринбург, переулок Трамвайный, 5
(психологическое консультирование)

г. Екатеринбург, ул. Красных Борцов, 19
(психологическое консультирование)

г. Екатеринбург, ул. Красных Борцов, 23а
(Молодежный коворкинг-центр «#ДляКаждого»)

МБУ «Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»

г. Екатеринбург, ул. 8 марта, 55а

Причина зависимого поведения	Что с этим могут сделать родители?
Любопытство	- расширьте круг интересов подростка, покажите новые возможности, доступные ему - организуите досуг ребенка (спортивная секция, творческий кружок) - смотрите вместе с ним интересные, познавательные передачи, читайте, беседуйте
Стремление казаться взрослее	- корректируйте свое отношение к подростку: слушайте, советуйтесь, уважая его мнение - обсудите обязанности, за которые только он будет нести ответственность - позвольте получить больше свобод, соответствующих его возрасту

Причина зависимого поведения	Что с этим могут сделать родители?
Подражание моде	- обсудите с ребенком моду и образы, формируемые рекламой, клипами, фильмами - научите его критично относиться к получаемой информации
«За компанию»	- обсудите (порепетируйте) с ребенком способы отказа и противостояния давлению группы (как сказать «нет») - научите его самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки

**УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЁНКУ,
ТЁПЛЫЕ И ПОНИМАЮЩИЕ БЕСЕДЫ
ПОМОГУТ СОЗДАТЬ ПРОЧНУЮ СВЯЗЬ ДОВЕРИЯ
МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЁНКОМ**

ерная фиксация
внимания
зделенных видах
ности/ предметах,
ановящихся
ерхценными

нарушение
способности
контролировать
свою вовлеченность
в какую-либо
деятельность

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

возможность
самостоятельным
свободным
боре поведения

изменение психического
состояния
с целью развития
интенсивных эмоций
и ухода от реальности

ЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМЫХ

я стрессоустойчивость, нетерпеливость,
ление получить желаемое немедленно

я самооценка, чувство собственной
фективности (при внешне проявляемой
веренности)

ия общительность, сочетающаяся
ахом перед стойкими эмоциональными
ктами

ность говорить неправду
инять других

нтильность, стремление уходить
етственности в принятии решений
отипность, повторяемость поведения

рженность влиянию окружающих,
имость, тревожность

ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- алкоголизм
- никотиновая зависимость
- наркомания
- токсикомания
- зависимость от лекарств
- пищевая зависимость

НЕХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- интернет-зависимость (избыточное пользование интернетом и навязчивое стремление пользоваться им)
- любовная зависимость (состояние постоянного страха потерять любимого)
- номофобия (зависимость от смартфона)
- гэмблинг (зависимость от азартных игр)
- лудомания (игровая зависимость)
- шопоголизм (зависимость от совершения покупок)
- трудовголизм (неконтролируемое желание работать)

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЮ

- резкие вспышки злости, паника, враждебность, агрессия и т.п.
- состояние вялости и заторможенности
- проблемы с учебой
- неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины
- изменение внешнего облика: неряшливость, снижение веса, бледность кожи
- очевидные проявления лживости, изворотливости и беспокойства без повода
- ослабление связей с близкими, смена круга общения, новые подозрительные друзья
- большие денежные траты
- заикленность внимания на чем-то/ком-то

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



ЧТО ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА?

- теплые, доверительные отношения между всеми членами семьи как основа эмоционального благополучия семьи
- развитый эмоциональный интеллект ребёнка
- физическое и психическое здоровье ребенка
- личное психологическое благополучие ребёнка
- обладание ребенком адекватной самооценкой
- развитая стрессоустойчивость ребенка
- умение ребенка самостоятельно принимать решения
- умение ребенка обращаться за помощью
- наличие группы сверстников и авторитетных взрослых, оказывающих положительное влияние на ребенка
- организованный досуг ребенка (занятость ребенка в кружках, секциях и т.п.)

Фактов наркотиках, которые оказались жизнью

ФАКТ 1

Аз не
гся.
мость
ается только
гулярном
блении

А на самом деле...
Даже первая доза
может стать смертельной.
А если не станет, то все
равно нанесет удар по
организму.

ФАКТ 2

ыми
ятся только
и.
кой, я смогу
виться

А на самом деле...
Наркотик не выбирает
слабых, все люди
одинаковы в
физиологическом плане
независимо от уровня
IQ, пола и возраста.

ФАКТ 3

наркотики
ывают
ания

А на самом деле...
Легких и тяжелых
наркотиков не существует.
И уж тем более, не
существует безопасных

ФАКТ 4

ания –
болезнь,
ная
нка

А на самом деле...
Это именно болезнь, и законами РФ
наркомания определяется как:
«заболевание, обусловленное
зависимостью от наркотических
средств или психотропных веществ».

ФАКТ 5

блять
ики или нет –
дело
ка, никого не
ся

А на самом деле...
Очень даже касается.
Всякий наркоман рано
или поздно становится
преступником,
ведь ему все время нужны
деньги, а заработать их
легально он не может из-за
прогрессирующей
деградации.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

бесплатные психологические консультации:

МБУ «Форпост»

(343) 385-82-20

e-mail: forpost@molekb.ru

МБУ «Диалог»

(343) 251-29-04

e-mail: dialog@eduekb.ru

**Круглосуточный Телефон доверия
для детей, подростков и их родителей**
(343) 385-73-83

онлайн-консультация: vk.com/id270527095

**Свердловский областной круглосуточный
бесплатный телефон доверия и
психологической помощи**
8-800-300-11-00

**Филиал «Детство»
ГАОУЗ СО «Свердловская областная
клиническая психиатрическая больница»**
регистратура: (343) 286-3-286



ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Памятка для родителей
по профилактике
употребления наркотиков
несовершеннолетними

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СЛЫШАТЬ 7 ФРАЗ:

**Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ;
Я ГОРЖУСЬ ТОБОЙ;
ПРОСТИ;
Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ;
Я СЛУШАЮ;
ЭТО ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ;
У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЁ ЧТО НУЖНО,
ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.**

Шерри Кэмпбелл



Признаки употребления наркотиков

Физиологические признаки:

бледность или покраснение
кожных покровов
расширение либо сужение зрачков,
красневшие либо мутные глаза
вязкая, медленная либо
бормотанная речь
потеря аппетита или другие изменения
поведения
появление хронического кашля
нарушение координации движений
сонница, смена режима

Поведенческие признаки:

потеря интересов и круга общения
замкнутость, подозрительность
проблемы с учебой
раздражительность, замкнутость
резкая смена настроения и состояния:
значительного возбуждения
или полной апатии
приступы гнева, необъяснимая агрессия,
дистанция к родным, любимым
ребенок обманывает близких,
тратит денег под различными предлогами,
уже может даже уносить вещи из дома.

Если у вас возникли подозрения,
то в первую очередь сделать анализы
в лаборатории на предмет
нахождения наркотических
веществ в организме.

Действия родителей при подозрении на потребление наркотиков ребенком

1. Прежде всего — не поддавайтесь панике.
2. Разберитесь в ситуации.
3. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.
4. Сохраните доверие ребенка к себе.
5. Не позволяйте собой манипулировать.
6. Не исправляйте за ребёнка его ошибки.
7. Меньше говорите, больше делайте.
8. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.
9. Не допускайте самолечения.
10. Обратитесь за помощью к специалисту.



Ответственность несовершеннолетних и их родителей

Ст. 20.22 КоАП РФ*

Потребление несовершеннолетними в возрасте до 16 лет наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере **от 1,5 до 2 тысяч рублей**.

Ст. 6.9 КоАП РФ*

За потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере **от 4 до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 15 суток**.

*Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации

