

Заявляя о своих личных правах, знайте, что они есть у всех остальных людей.

Существуют личные права, которыми можно воспользоваться при разрешении конфликтов

Уважайте личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши.

У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть.

Защищая себя надо знать, на что ты имеешь право, чтобы рассчитать свои возможности

Разработано в рамках краевой государственной программы «Комплексные меры противодействия распространению наркомании, пьянства и алкоголизма в Красноярском крае» на 2013-2015 годы



**БУДЬ  
САМИМ  
СОБОЙ!**

Красноярск 2013

## Дорогие ребята!

### Вы имеете право:

- ✓ На свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ✓ Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- ✓ Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- ✓ Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- ✓ Говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- ✓ Побить одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
- ✓ Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ✓ Иногда ставить себя на первое место;
- ✓ Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- ✓ Предоставлять людям решать свои собственные проблемы

## Что делать в критических ситуациях?

Обратись к взрослым, которым ты доверяешь или в молодежный центр к психологу. Еще можно позвонить по телефону доверия и попросить совета.

Обязательно обратись за помощью, если:

- ❖ чувствуешь неуверенность в себе;
- ❖ тебе тревожно;
- ❖ ты сомневаешься в собственной значимости для родителей и друзей;
- ❖ вдруг обнаружил(а) агрессивные и непредсказуемые реакции защиты себя;
- ❖ тебя стала раздражать эмоциональная зависимость от родителей.

*«Защити меня от моих фальшивых друзей, а от явных врагов я и сам сумею себя защитить»  
Александр Македонский*

## Вы НЕ обязаны:

- Быть безупречными на 100%;
- Следовать за толпой;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Выбиваться из сил ради других;
- Мириться с неприятной ситуацией;
- Чувствовать себя виноватыми за свои желания;
- Извиняться за то, что были сами собой;
- Сохранять отношения, которые стали оскорбительными;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.



- Не бодуйте меня, вы сами этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- Не заставляйте меня чувствовать себя лишним, чем я есть на самом деле. Я отсыраюсь на вас за это, эти «выкасты» и «вытыкалы».
- Не делайте и за меня того, что я в состоянии сделать самостоятельно. Я могу продолжать использовать вас в качестве прилежи.
- Не попражайте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обидеть мое поведение и разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом позднее
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете так делать, то это вынудит меня защищаться и приваоряться.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Если меня запугивать, я прыжкну лгать.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю открытые вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию на стороне.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вываают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте, что я могу успешно развиваться без внимания и ободрения.

**И, кроме того, что вас так сильно люблю, пожалуйста,**

Разработано в рамках краевой государственной программы «Комплексные меры противодействия распространению наркомании, табака и алкоголизма в Красноярском крае» на 2013-2015 годы

**РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ!**

**У НАС ЕСТЬ ОБЩИЙ ВРАГ!**

### **ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОЙ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

Так как подросток обычно тщательно скрывает свое пристрастие к наркотикам, родители могут долгое время не догадываться о развивающейся у него зависимости и спохватываются только тогда, когда подросток уже нуждается в серьезном лечении. Однако, если быть внимательным к ребенку, его контакт с наркотическими средствами можно обнаружить по ранним признакам еще до того, как сформируется зависимость. Вот некоторые из таких признаков:

- **внезапно снизилась успеваемость;**
- **появились пропуски уроков со странным объяснением причины;**
- **сузилась круг интересов, терять интерес к вещам, которые раньше были важными – друзья, хобби спорт, школа;**
- **произошла резкая смена круга знакомых;**
- **появились новые таинные, избегающие встреч с родителями;**
- **изменения в поведении: подросток начинает избегать родителей; по телефону отвечает украдкой, односложно;**
- **проявление необычных реакций, возбужденное состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная близость, нехарактерные приступы сонливости;**
- **неожиданные перемены настроения от радости к унынию, от оживления к заторможенности;**
- **потеря аппетита или наоборот, приступы «волчьего аппетита»;**
- **появление в лексиконе подростка новых слов, таких как "хаки", "кумар", "приход", "задашуть" и т.д.**
- **подросток интенсивно курит;**

#### **В более запущенных случаях:**

- **исчезновение из дома ценных вещей скрытое поведение, лживость;**
- **произошли изменения биологических ритмов, особено сна и бодрствования, подросток становится более активным ближе к ночи: утратил активность, плохо выполняет;**

- заметно изменение характера и поведения, равнодушие к близким, черствость, эгоизм, грубость в общении с близкими, лживость, избирательность,
- перестает следить за внешним видом,
- появление среди вещей подростка новых предметов, баночек, шприцев, игл, таблеток капсул и т.д., поведение товарища к домашней аптечке,
- появление на одежде необычных пятен или пятен крови, появление странных записок, стремление подростка даже летом носить одежду с длинными рукавами,
- обнаружение следов укола или множественных неглубоких порезов на коже по ходу вен.

### **ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

*— Что делать, если у вас появились подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики?*

#### **Разберитесь в ситуации.**

Не паникуйте. Даже если Вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след укола, это еще не означает, что теперь Ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходится употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, часочный наркоз и т.д.). Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли Вы сами справиться с ситуацией или Вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таяться, а союзником, который поможет справиться с нависающей бедой.

#### **Сохраните доверие.**

Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и проносить запугивающие заклинания. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое и последнее знакомства с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения мог бы быть разговор с подростком о Вашем собственном опыте (например, о первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для Вас почувствовать себя взрослым? Или быть принятым в компанию? Или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед Вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.



### Оказывайте поддержку

"Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь" - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Подросток должен чувствовать, чтобы с ним ни произошло, он сможет с Вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к Вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте увлечения и интересы подростка, которые могут стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на Вашего ребенка будет действовать Ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или определенного вида лекарств. Будьте уверены, дети видят, как Вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

### Обратитесь к специалисту.

Если Вы убедились, что Ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и Вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкой зависимости и наркотик для него - это способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта, которым Вы доверяете. Будет очень хорошо, если с психологом сможет пообщаться и сам подросток (при этом важно избежать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с Вами и Вашим ребенком попробует найти выход из трудного положения. Если же Вы чувствуете, что у Вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у Вас доверие. И помните, для того, чтобы помощь нарколога была эффективна необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания — тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение Вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.

### РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА

- Не полагайтесь на слезы в отношениях со мной. Это причиняет меня к тому, что считаться нужно только с собой
- Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить. Это ослабит мою веру в вас