



Антинаркотическая комиссия Новодеревеньковского района

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как защитить подростка от ПАВ этим летом



п. Хомутово, 2026 г.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как защитить подростка от ПАВ этим летом

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТОСТИ И ДОСУГА

- * Дневная занятость. Предложите подростку летний лагерь, спорт или подработку.
- * Совместное время. Планируйте общие поездки, пикники и вечера.
- * Поддержка хобби. Поощряйте увлечения спортом, музыкой или дизайном.
- * Личное пространство. Оставляйте время на отдых, но без пустого безделья.

2. ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И КОНТАКТ

- * Без нотаций. Разговаривайте на равных, приводите научные факты.
- * Активное слушание. Интересуйтесь переживаниями, а не только оценками.
- * Принятие чувств. Не обесценивайте подростковые проблемы и влюбленности.
- * Правило поддержки. Ребенок должен знать, что может позвонить вам всегда.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

- * Навык отказа. Научите уверенно говорить - «Нет» давлению компании.
- * Самооценка. Хвалите за реальные успехи и самостоятельные решения.
- * Критический взгляд. Обсуждайте мифы о «безопасности» геймов и кальянов.
- * Снятие стресса. Покажите здоровые способы расслабления (спорт, хобби).

4. ТРЕВОЖНЫЕ МАРКЕРЫ (НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ)

- * Скрытность. Ребенок резко закрылся, прячет телефон и уходит от ответов.
- * Новые друзья. Избегает знакомства вас со своей новой компанией.
- * Смена ритма. Резко изменился режим сна, аппетит или координация.
- * Запах и вещи. Появились странные ароматизаторы, капли для глаз, тайники.

Помните: Ваш авторитет и любовь — лучшая защита для ребенка!
