

## Памятка для родителей

Если ваш ребенок:

- перестал с вами доверительно общаться;
- избегает вас и других членов семьи;
- приходит домой поздно и пытается незаметно попасть в свою комнату;
- становится все более отчужденным, и это не связано с происходящим в вашей семье;
- не знакомит вас со своими друзьями, пытается всячески этого избежать;
- пытается скрыть содержание своих телефонных разговоров;
- внезапно и скрытно уходит из дома;
- потерял прежних друзей или стал встречаться с ними значительно реже;<
- вы не знаете, как он проводит свое свободное время;
- бросил учебу или не удерживается на работе;
- поздно засыпает, поздно просыпается, может не спать всю ночь;
- то ничего не ест, то ест слишком много или только сладкое и жирное;
- становится слишком раздражительным, злым, вялым, вспыльчивым, внезапно веселым и (или) возбужденным;
- ему трудно сконцентрироваться на чем-либо;
- меняются зрачки: слишком узкие, слишком широкие или разные (и это систематически);
- все чаще подвержен приступам плохого самочувствия без видимых симптомов болезни;
- у него появились следы уколов на теле;
- вы нашли у него вещества со специфическим сладковатым запахом, шприцы или иглы.

Если вы обнаружили...

... *хотя бы один* из перечисленных признаков, **НАСТОРОЖИТЕСЬ!** Может быть вашему ребенку или кому-то в семье не хватает поддержки и любви.

... *три признака*, **ОБЕСПОКОЙТЕСЬ!** Скорее всего, вашему ребенку или всей семье нужна консультация и помощь грамотного психолога.

... *пять и более признаков*, **СИГНАЛ ТРЕВОГИ.** Срочно обратитесь к специалисту! Особенно если это пункты 13-18.