

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «Предотвратите потребление наркотиков вашим ребенком!»



## Уважаемые родители!!!

Знаете ли вы, ГДЕ С КЕМ, ЧТО делает Ваш сын или Ваша дочь сегодня вечером? Проявите ответственность и понаблюдайте за своим ребенком, поговорите с ним. Может быть, всего лишь час вашего времени и внимания поможет предотвратить трагедию в семье и спасти жизнь и здоровье вашего чада.

Возможные причины первой пробы наркотиков:

- - любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- - желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- - желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- Это сложное слово «НЕТ»;
- - безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

## **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

### 1. Общайтесь друг с другом

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### 2. Выслушивайте друг друга

- будьте внимательными к ребенку;
- выслушивайте его точку зрения;
- уделяйте внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

### 3. Ставьте себя на его место

Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### 4. Проводите время вместе

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### 5. Дружите с его друзьями

Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезным и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. Подавайте пример

Важен родительский пример.

### **СОВЕТЫ:**

Для ребёнка важен психологический климат в семье.

Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

Таким образом, чтобы ваш ребенок не начал употреблять наркотики (не связался с дурной компанией, не совершал роковых ошибок и т.д.), необходимо с самого детства воспитывать его самостоятельным, ответственным человеком, человеком, способным предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них.

### **Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

#### **Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

#### **Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном:

- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида.

#### **Очевидные признаки:**

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.