# 

|  |
| --- |
| **Памятка антинаркотической направленности** |

|  |
| --- |
| **Уважаемые родители!**   Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет. Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.  **Советы родителям**  **Изменения могут быть следующими:**   * Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели; * Проводит больше времени вне дома; * Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность; * Проявляет вялость, заторможенность, апатию; * Говорит несвязно, заговаривается; * Движения неуклюжие, порывистые; * Стал более скрытен; * Часто агрессивен; * Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям; * Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома; * Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам; * Совершает правонарушения; * Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными; * Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения; * Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул. * Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела; * Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки. * Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени. * Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.   **Несколько правил,**  **позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**   Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.  **1. Общайтесь друг с другом**   Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?   Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.  **2. Выслушивайте друг друга**   Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:   • быть внимательным к ребенку;   • выслушивать его точку зрения;   • уделять внимание взглядам и чувствам ребенка  **3. Ставьте себя на его место**   Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!  **4. Проводите время вместе**   Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.  **5. Дружите с его друзьями**   Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильноедавление 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. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.   Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.  **6. Помните, что ваш ребенок уникален**   Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.  **7. Подавайте пример**   Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из выше-указанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример.Родительское пристрастие к алкоголю и декла-рируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".   Покажите ребенку, что вы его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда! |