

## ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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, в лес, 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 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. 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 вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый 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".