

## ***Памятка для родителей***

### ***«Профилактика наркотической зависимости»***

Уважаемые родители! Окружающий мир прекрасен и разнообразен. Он представляет огромный выбор возможностей для личностного и профессионального роста. Но в то же время современный мир полон сомнительных соблазнов и реальных опасностей, одной из которых являются наркотики.

Наркотики беспощадны, они не оставляют времени для раздумий. Всего лишь несколько эпизодов иллюзии «удовольствия» отделяет первую пробу от стойкой наркотической зависимости, преодолеть которую уже не удастся в одиночку, понадобятся многие годы колоссальных усилий, помощь врачей, специалистов.

В такую ситуацию может попасть каждый. Наркотики детям могут предложить везде: на улице, на вечеринке, в школе и даже в спортивной секции.

Оценить и учесть опасность наркотиков, возможность возникновения последствий пагубных экспериментов над собственным здоровьем и даже жизнью подростки не могут.

#### ***Косвенные признаки вовлечения в употребление наркотиков:***

- резкая смена увлечений и круга общения;
- наличие необъяснимых телефонных звонков;
- немотивированная замкнутость и скрытность;
- утрата интереса к повседневным делам и обязанностям, в том числе к учебе;
- стремление больше времени проводить вне дома;
- пропажа из дома ценных вещей;
- увеличение денежных расходов, наличие долгов;
- появление в речи жаргонных высказываний;
- перепады настроения: от беспричинного веселья к тоске и злости.

### Вероятные признаки употребления наркотиков:

- неряшливый вид, одежда с длинными рукавами;
- поведение, напоминающее алкогольное опьянение, но при отсутствии запаха алкоголя (нарушение координации, нечеткая, «смазанная» речь);
- маскообразное лицо или, наоборот, чрезмерно оживленная мимика;
- покрасневшие склеры, нездоровый блеск в глазах;
- суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
- изменение цвета кожных покровов: бледность или, наоборот, покраснение лица или верхней части туловища;
- повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту;
- неадекватная двигательная активность: повышенная жестикуляция, избыточность движений или, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность;
- «провалы памяти», нарушения мышления;
- частый насморк («течет из носа»);
- нарушения сна, аппетита;
- специфический запах от волос и одежды.

### Что делать, если вы заметили признаки употребления наркотических средств?

- необходимо успокоиться, не паниковать, обсудить проблему с тем, кому вы доверяете;
- спросите себя: «Какие действия я могу предпринять в данном случае?»;
- спокойно поговорите с ребенком, помните, вы родитель, а он (или она) – РЕБЕНОК;
- постарайтесь понять, что стало причиной употребления ребенком наркотических средств?
- выразите прямо и открыто свое отношение к проблеме употребления наркотиков;
- не поддавайтесь на шантаж, придерживайтесь избранной линии поведения;
- не откладывайте визит к специалисту (врачу, психологу)

**ПОМНИТЕ!**

**Ребенок – это бесценный дар!  
Родительский долг – уберечь и сохранить жизнь детей!**

## Как уберечь детей от наркотиков?

- *Общайтесь друг с другом.* Общение — основная человеческая потребность. Отсутствие общения ребенка с родителями, подростка с друзьями заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ему?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

- *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 собеседнику;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам собеседника, не споря с ним;

Важно знать, чем именно занят подросток. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь

- *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 он чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит.

- *Проводите время вместе.* Очень важно, когда подросток знает, с кем он может провести совместный досуг. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для любого ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

- *Помните, что каждый уникален.* Любой человек хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь подростку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы (его родитель или друг) радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

- *Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.* Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что ребенок нуждается в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.