

## **Памятка родителям.**

Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Столкнувшись с таким предложением «попробовать» можно где угодно, и не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять.

Предлагаем вам различные пути влияния на отношения детей к наркотикам. Конечно, не все способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения. Выслушивайте друг друга.

### **Умение слушать и слышать означает:**

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его мнение;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

### **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. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Расскажите ему о своем опыте

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.

### **Будьте рядом**

Вы не всегда можете быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора.

Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик 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. Лучше, чтобы вы знали, кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. В этом случае вы хотя бы сможете быть в курсе того, где он, и с кем, и чем они занимаются.

Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться!

Подавайте пример.

Например, 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».

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь— унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций— вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает.

## **Как узнать, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?**

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления.

Убедитесь, что вы правильно интерпретируете увиденное, прежде чем что-нибудь предпринимать. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили, что ваш ребенок:

- потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;
- у него снижается успеваемость;
- стал часто прогуливать занятия;
- возвращаться с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;
- был замечен в разного рода противоправных действиях;
- все чаще выпрашивает деньги;
- часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
- раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
- избегает родителей, участия в семейных делах;
- стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
- стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;
- стал безразличным, безынициативным;
- стал неряшливым;
- периодически не ночует дома;
- проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
- убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

Кроме этого, могут быть более тревожные и явные проявления:

- следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен (локтевого сгиба, кисти рук);
- странные «посторонние» запахи от волос, одежды, которые он отказывается объяснить;
- наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцево-кислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных Вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
- чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности;
- частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен;
- внешний вид нездорового человека, бледность, отеки. Покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;

- бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- похудение, нарушение аппетита, от полной потери до «приступов обжорства»;
- общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснить свои поступки и их причины;
- высказывания о бессмысленности жизни или такие: «Живи ярко, умри молодым»;
- пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.