

Памятка для родителей

Наркотики и дети.
Два этих слова, само сочетание которых кажется противоестественным, сегодня все чаще ставятся рядом. Наркотики становятся привычными среди молодежи, плащ чёрного дурмана может накрыть любого ребёнка – большого или маленького, мальчика или девочку. Поэтому следует формировать антинаркотический «иммунитет» с юного возраста.

НАРКОТИЗМ – это все формы одурманивания (курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических средств).

Началу знакомств с наркотиками всегда предшествует употребление алкоголя и курение. Наркотическая зависимость возникает очень быстро.

**НЕ НАДО НИЧЕГО ПРОБОВАТЬ!
СКАЖИТЕ - "НЕТ"!**

Предупреждение наркотизма должно быть тесно связано с воспитанием у детей общей культуры здоровья.

Профилактические меры, способствующие отказаться от потребления табака, алкоголя и наркотиков:

Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям за помощью и советом. Станьте инициатором открытого и открытого общения со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга

Умение слушать означает быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Ставьте себя на его место

Ребенку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что вы осознаете, насколько ему сложно. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал и знал, что всегда может к вам обратиться за помощью и советом, и для вас всегда важно то, что с ним происходит.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг – вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием, ходить в кино, на рыбалку, за грибами. Для ребенка важно иметь интересы, которыми вы занимаетесь вместе. Одним из самых действенных средств профилактики употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Дружите с его друзьями

Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Импульсивность окружения во многом зависит от поведения детей, их отношение к старшим, к школе. Постарайтесь принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, привлечь к занятиям спортом, творчеством.

Помните, ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Важно своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Радуйтесь достижениям ребенка, повышайте уровень его самооценки.

Подавайте пример

Для ребенка очень важно видеть примеры людей, на которых можно и нужно ориентироваться. Яркий пример таких людей – вы. Покажите ребенку, что вы не употребляете алкоголь, табак.

Причинами интереса к наркотикам у подростков могут быть:

- ☒ любопытство;
- ☒ принятые в компании нормы поведения – употребление наркотиков как признак «крутизны», или «оригинальности», «продвинутости»;
- ☒ желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны взрослых: «Будь хорошим, таким, как *нам* надо»;
- ☒ безделье, отсутствие интересов, занятий, увлечений, обязанностей; когда употребление наркотика – эксперимент от скуки;
- ☒ одиночество, чувство покинутости, непонятности;
- ☒ кризис смыслов жизни, когда подросток не видит и не понимает перспектив собственной жизни, реализации себя в мире.

Ребенок – отражение принятых в семье отношений! Его поведение – результат, прежде всего, Ваших усилий – как родителя, воспитателя, человека.

Разговаривая с ребенком о психоактивных веществах, **твердо осознавайте, во что верите Вы сами.** Объясните, что человек, употребляющий наркотики, утрачивает самостоятельность, он как бы отдает «руль» от своей жизни, от своего будущего. И отдаёт его веществу, а точнее, злобным и хитрым преступникам, стоящим за незаконным оборотом наркотиков. Зависимый от наркотиков человек становится марионеткой, у него нет своей воли, нет умения распорядиться жизнью, любовью,

счастьем – есть только навязчивое желание заполнить внутреннюю пустоту.

Подросток, скорее всего, не услышит, не примет и не поймёт Ваших речей о вреде наркотиков для физического и психического здоровья. *Сейчас* он здоров, а то, что будет потом, его не касается и не воспринимается как реальная угроза.

Для себя Вы должны понимать, что курение и пьянство – это не норма. То, что не пошло дальше **Вы**, абсолютно не означает, что подросток сможет легко остановиться на относительно «безопасном» уровне употребления – сигаретка, рюмочка, стаканчик и т.д. Детям свойственно идти дальше родителей, причем во всем – и в хорошем, и в плохом...

Общайтесь друг с другом! Общение – это основная человеческая потребность; общаясь, человек чувствует свою нужность другим, свою ценность как человека, что его замечают, что он важен для остальных. Всем нам необходимо говорить друг с другом и уметь слушать, особенно для родителей и детей.

Уметь слушать означает:

- ❖ Быть внимательным к ребенку, его переживаниям, потребностям;
- ❖ Выслушивать, не перебивая, его точку зрения;
- ❖ Стремиться понять, из-за каких причин ребенок поступает так, а не иначе;
- ❖ Уделять внимание взглядам, чувствам ребенка, не споря с ним;

- ❖ Уметь не настаивать, чтобы *немедленно* принял Ваши представл...

Важно показывать Вашему интерес к нему, его жизни, его про... какими бы незначительными они не д... Вам. Современный мир таков, что д... просто не могут «расти как трав... слишком опасно. И если Ваш ребенок и... интересен лично Вам, то где же ещё с... искать понимания и принятия себя...

По каким признакам можно узнать, употребляет ли Ваш ребенок психоактивные и наркотические вещества:

- ☒ Расширенные или суженные покрасневшие или мутные глаза;
- ☒ Нарушения аппетита – потеря аппетита, чрезмерное употребление пищи;
- ☒ Озноб (подросток одевается «по погоде»);
- ☒ Уходы из дома, прогулы в школе, непонятным причинам;
- ☒ Частая и резкая смена настроения;
- ☒ Постоянные просьбы дать денег;
- ☒ Пропажа из дома денег, ценностей;
- ☒ Наличие у ребенка долгов;
- ☒ Потеря интереса к обычным занятиям, увлечениям;
- ☒ Неопрятный внешний вид, появление специфического запаха от одежды;
- ☒ Следы от уколов, странные ранки на теле;
- ☒ Приспособления для курения (капсюль, трубки, бутылки с оплавленными отверстиями);

- ☒ Фольгированные, полимерные свертки с веществом растительного происхождения;
- ☒ Знакомства с компаниями асоциального типа, проведение времени в них.

Помните, что только по одному признаку нельзя судить об употреблении ПАВ. Наличие всех этих признаков – причина не впадать в *панику*, не *судить* ребенка, а разобраться с его бедой *вместе* с ним! Крик и ругань, угрозы, требования немедленно прекратить могут только оттолкнуть ребенка от Вас и погубить его окончательно.

Постарайтесь стать для Вашего ребенка союзником, помощником в его трудностях.

**Наркоманию можно и нужно
победить**

**Вместе против
наркотиков: единство
во имя будущего!**

**Телефоны, по которым Вам окажут
помощь или дадут консультацию в
случае проблем с наркотиками:**

«Горячая линия» УМВД России
по Оренбургской области
8(3532) 79-10-00

Медико-психологическая помощь Оренбургского
областного клинического наркологического
диспансера

8(3532) 57-26-26, 57-24-68

Психологическая помощь
8(3532) 76-26-86

Детский телефон доверия
8 800 2000 122
64-63-07, 36-45-55

**КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТА
ИХ ПРАВ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ОРСК»**

***Наркоманию можно победить
только общими усилиями!***

Советы родителям

Здоровый и счастливый ребенок – самая большая радость родителей. Но случается так, что ребенок, взрослея, начинает проявлять интерес к табаку, алкоголю, наркотикам или другим психоактивным веществам.

Соблазны могут подстерегать Вашего ребенка везде – ему могут предложить попробовать наркотики во дворе, на дискотеке, в компании друзей, у знакомых или у друзей друзей. Не надо ждать страшного и бояться. Надо быть готовым к такому повороту событий – вовремя заметить признаки и предотвратить возникновения таких проблем максимум. Спокойно и трезво всё проанализировать, спланировать свои действия и предпринять конкретные шаги по спасению ребенка.

Помните, что если Вы сформируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, **обязательно** сделает кто-то другой. Нет гарантии, что это отношение не станет губительным для всех.