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.



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 откровенного 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 вмест

Очень важно устраивать с совместный досуг – вместе з спортом, музыкой, рисованием, кино, на рыбалку, за грибами. Дл важно иметь интересы, котор самым действенным средством з табака, алкоголя и наркотиков.

Дружите с его друзьями

Друзья оказывают огромное вл поступки вашего ребенка. Им окружения во многом зависит п детей, их отношение к старшим, к школ Постарайтесь принять участие в ор досуга друзей своего ребенка, привлечь к занятиям спортом, творче

Помните, ваш ребенок уник

Любой ребенок хочет чувствов значимым, особенным и нужным. своему ребенку развить полож качества и в дальнейшем опирать Радуясь достижениям ребен повышаете уровень его самооценк

Подавайте пример

Для ребенка очень важно видеть люди, на которых можно и нужно Яркий пример таких людей - Покажите ребенку, что вы не упо 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 пошли 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 Вам. Современный мир таков, что д просто не могут «расти как трав слишком опасно. И если Ваш ребенок интересен лично Вам, то где же ещё искать понимания и принятия себя…

По каким признакам можно узн употребляет ли Ваш ребено психоактивные и наркотическ вещества:

- ⊠ Расширенные или суженные покрасневшие или мутные глаза;
- ⊠ Нарушения аппетита – потер чрезмерное употребление пищи;
- ⊠ Озноб (подросток одевается погоде»);
- ⊠ Уходы из дома, прогулы в шк непонятным причинам;
- ⊠ Частая и резкая смена настроения;
- ⊠ Постоянные просьбы дать денег;
- ⊠ Пропажа из дома денег, ценностей;
- ⊠ Наличие у ребенка долгов;
- ⊠ Потеря интереса к обычным зан увлечениям;
- ⊠ Неопрятный внешний вид, по специфического запаха от одежды;
- ⊠ Следы от уколов, странные ранки на
- ⊠ Приспособления для курения (к трубки, бутылки с оплавл 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 ЗА ИХ ПРАВ МУНИЦИПАЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ОРС

Наркоманию можно победить общими усилиями!

Советы родителям

Здоровый и счастливый реб самая большая радость родителей. случается так, что ребенок, взрослея, н проявлять интерес к табаку, ал наркотикам или другим психоак веществам.

Соблазны могут подстерегать Вашего везде – ему могут предложить попр наркотики во дворе, на дискотеке, в приятелей, в компании. Но это не зна надо ждать страшного и бояться. На готовым к такому повороту событий – возникновения таких проблем макс спокойно и трезво всё проанализ спланировать свои действия и пред конкретные шаги по спасению ребенка.

Помните, что если Вы са сформируете нужное отношение к ал табаку и наркотикам у своего ребе ***обязательно*** сделает кто-то другой гарантии, что это отношение не с губительным для всех.