

Защитим детей от наркотиков!

Памятка родителям

Любой ребенок может подвергаться соблазну попробовать наркотики независимо от того, где он живет, в какой класс ходит, насколько он умен.

Столкнуться с 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 отношение детей к наркотикам.

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 осознали, насколько ему сложно. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Рассказывайте ему о себе!

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были подростком, и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения. Объясните, что в детстве вы 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!

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 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
- возвращается с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии
- был замечен в разного рода противоправных действиях
- все чаще просит 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 часто обманывать, 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 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 в районе вен
- внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, 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.