

# Памятка для родителей по профилактике наркомании и токсикомании у подростков

Создайте в семье благоприятную атмосферу, исключающей употребление наркотиков.

Организируйте ребенку посильный труд дома, на даче.

Заполните досуг детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством.

Беседуйте о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.

Посещайте валеолога, специалистов СППС.

Особое внимание обращайтесь на поступки ребенка и его взаимосвязь с окружающими.

**Как распознать признаки наркомании у детей?**

**Обращайте внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:**

- § резкое снижение или повышение активности,
- § потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий,
- § необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность,
- § появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей,
- § появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении,
- § позднее возвращение домой в необычном состоянии,
- § трудное пробуждение по утрам, невнятная речь,
- § потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

**Вас должно насторожить:**

- § исчезновение денег или ценностей из дома,
- § увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы,
- § наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея,
- § непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**Помните:** основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической

предрасположенности и родовой травмы) — причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- § неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
- § отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,
- § недостаток любви и поддержки в семье,
- § эмоциональная боль, разочарование в семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,
- § гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,
- § низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,
- § неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни,
- § отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

**Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом:**

§ выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,

§ создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,

§ развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не ведомым,

§ учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,

§ учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

## **Помните!**

**Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.**

**Донесите до Ваших детей, что:**

§ вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки,

§ сильно ухудшается физическое здоровье,

§ резко снижаются умственные способности,

§ высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями,

§ уменьшается и сходит на нет половая потенция,

§ подросток лишается будущего,

§ те, кто употребляет наркотики — не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков — большой бизнес, и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.