**Профилактика наркомании. Памятка для родителей.**

***Подготовили: Заместитель директора по воспитательной работе Ю.А.Пономарева***

***Педагог психолог Л.З.Савельева***



***Ребенок – зеркало семьи. Как в капле воды отражается солнце, так и в детях отражается нравственная чистота матери и отца. (В. А. Сухомлинский).***

***Ребенок больше всего нуждается в Вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает. (Эрма Бомбек)***

***Всех царей важнее дети. (Расул Гамзатов).***

***Уважаемые родители!***

Подростковый возраст – возраст становления личности молодого человека.

Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя.

Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей.

Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение.

Добавьте к этому массу новых проблем – первые личные драмы и разочарования…

Наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества.

Наркомания наносит катастрофический ущерб личности.

Ложь, предательство, преступления, смертельные болезни, все это спутники наркомании.

Врачи утверждают, что порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков.

Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить.

Ведь лечение наркомании часто безрезультатно.

Профилактика наркомании может уберечь ребенка от беды.

Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье.

Многие источники констатируют факты, что сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет.

Значит, к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков.

**Признаки употребления наркотиков**

*1.*следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);

*2.*наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;

*3.*наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;

*4.*тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;

*5.*папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;

*6.*расширенные или суженые зрачки;

*7.*нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

**Дополнительные признаки:**

*1*пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;

*2.*необычные просьбы дать денег;

3. лживость, изворотливость;

4. телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;

5. проведение времени в компаниях асоциального типа;

6. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;

7. снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;

*8.*увеличивающееся безразличие к происходящему рядом**;**

9. изменение аппетита;

10. нарушение сна (сонливость или бессонница);

11. утомляемость, погружённость в себя;

12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;

13. невнимательность, ухудшение памяти;

14. внешняя неопрятность;

15. покрасневшие или мутные глаза.

**Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)**

Если Вы уверены, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Скажите ему прямо о Вашем беспокойстве и его причинах.

Твердо заявите ему, что Вы против употребления наркотиков и намерены вмешаться в ситуацию.

**1. Не паникуйте.**

Даже если Вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом.

Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением.

Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**2. Сохраните доверие.**

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крике, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться.

Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком.

Будет лучше, если Вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности.

Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

**3. Оказывайте поддержку.**

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.

Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с Вами откровенно поговорить об этом.

Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления.

Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерями.

При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним.

Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример.

Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

**4. Обратитесь к специалисту.**

Если Вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и Вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту.

Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта.

**Как уберечь детей от наркотиков?**

Главное - по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами.

Важно вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

Родителям следует учитывать, что постепенное взросление детей проходит через два основных этапа.

На первом этапе - в возрасте 12-15 лет – молодые люди начинают обретать прочные связи в своей среде, меньше бывают дома и реже обращаются к родителям.

Они начинают сталкиваться с реалиями действительности, пытаются найти основные жизненные ориентиры.

На втором - в возрасте 15-18 лет – наступают первые признаки взросления.

Это период самоутверждения и обретения уверенности, но и в этом возрасте молодые люди нуждаются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании и любви.

Помните, что отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от Ваших с ними взаимоотношений.

В конечном счете, принимаемое ими решение в отношении наркотиков напрямую связано с характером Ваших повседневных взаимоотношений и во многом определяется степенью уважения к Вам.

Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более.

Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить**

**потребление психоактивных веществ вашим ребенком.**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков.

Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей.

Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

 • быть внимательным к ребенку;

 • выслушивать его точку зрения;

 • уделять внимание взглядам и чувствам ребенка

**3. 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.

Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.

Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит.

Если Вам удастся стать своему ребенку другом, Вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

Это необязательно должно быть нечто особенное.

Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества 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.

Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к учебе и так далее.

Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разным экспериментам.

Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка.

Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным.

Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них.

Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

**7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми.

Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример.

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".

Старайтесь воспитывать у своих детей чувство неприятия употребления наркотиков, осознание чувства опасности, связанной с их употреблением;

Развивайте у детей навыки здорового образа жизни и планировать совместный отдых с ними;

Будьте для детей положительным примером.

Покажите ребенку, что Вы его любите и заботитесь о нем.

Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда!

*Дети требуют любви и сочувствия гораздо больше, чем наставлений и указаний. (Э. Салливан).*

*Лучшее, что родители могут дать детям, – это несколько минут своего времени каждый день. (О. А. Баттиста).*











