

РОДИТЕЛЯМ

КАК УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Уважаемые родители!

Практически во всех регионах нашей страны сложилась тревожная ситуация по употреблению наркотических средств подростками. Детям могут предложить наркотики на дискотеке, на улице, в школе. Поэтому очень важно то, насколько реально родители воспримут близость проблемы употребления детьми и подростками наркотических средств. Стоит начать с изменения мнения о том, что «все это далеко и не с нами и с нашими детьми», на утверждение: «Если это касается соседского парня, это касается меня и моего ребенка уже сейчас».

Родителям важно иметь авторитет в глазах собственных детей. Воспитание детей – это трудное искусство. Гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие – вкусную еду, одежду, красивые игрушки, – чем учить общаться и дружить с другими людьми, задумываться о последствиях своих ошибок. Чтобы понять своего ребенка, нужно общаться с ним, иметь общие интересы, интересоваться успехами подростка, поддерживать его при поражении, соблюдать права, давать возможность решать что-либо им самостоятельно, а не опекать во всем. Только в случае, если вы смогли завоевать авторитет у своего ребенка, ваше мнение, в том числе и об употреблении наркотиков, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то еще.



Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



Моя жизнь – мои правила.
Мой выбор – жизнь без наркотиков.

Профилактика наркомании

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.



Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Обратите 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 скрытности 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.

Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной 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, а не ведомым.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это 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.).

Если вы заметили, что ваш ребенок уже употребляет наркотики, подумайте, чем можно ему помочь.

Как бы далеко это не зашло, покажите ребенку, что вы все равно его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждом семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!



ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ

В настоящее время в Волгоградской области, как и в стране в целом, наркологическая ситуация характеризуется значительной напряжённостью, особенно в сфере нелегального оборота наркотиков, преступности, связанной с наркотиками и злоупотреблением наркотических средств и психотропных веществ среди несовершеннолетних.

Наркотики и подростки – само сочетание этих двух слов кажется противоестественным, но сегодня всё чаще они стоят рядом

В крупных российских городах каждый второй школьник в возрасте от 13 до 16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. В Волгоградской области, по данным ГУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер», на начало 2011 года на учёте состоит 4 393 наркомана, из них 13 человек – подростки.

Причины, по которым подростки прибегают к наркотикам:

- ! проблемы в семье, недопонимание;
- ! это модно и интересно;
- ! влияние и давление со стороны друзей;
- ! депрессия, отсутствие всяких целей в жизни.

Признаки, по которым можно определить, употребляет ли ребенок наркотики:

- ! снижается успеваемость в школе, ухудшается дисциплина, начинаются пропуски уроков без уважительной причины;
- ! становится агрессивным, не может сосредоточиться на уроке;
- ! нет никаких увлечений, разрывает отношения со старыми друзьями, появляются подозрительные знакомые;
- ! часты резкие перепады настроения, появляется полное пренебрежение к внешнему виду;
- ! нежелание общаться с семьёй, постоянно красные глаза, потеря веса, нарушения сна, гиперактивность, которая может резко потом пойти на спад.

Родителей должны насторожить: всегда длинные рукава, независимо от погоды и обстановки; неряшливый вид, сухие волосы, отёкшие кисти рук; неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения; невнятная растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя; исчезновение вещей или денег из дома.

Проблема наркотиков – глобальная проблема и решать её нужно каждому из нас, каждой семье, каждой школе, а особенно каждому наркоману. Эта проблема не делится на «твою» и «мою», решать её нужно всем нам и каждому из нас.

Если у вас возникли вопросы или вам необходима консультация специалиста, звоните **29-28-24** или **74-38-15**

ПОМНИТЕ! Наркомания – тяжёлое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

ЭТО ВАЖНО!

ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

10 причин сказать «НЕТ» наркотикам:

1. Наркотики формируют быструю зависимость
2. Наркотики являются источником многих заболеваний (СПИД, гепатит и другие) и приводят к преждевременной смерти
3. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения
4. Наркотики толкают людей на преступления
5. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
6. Наркотики уничтожают дружбу
7. Наркотики разрушают семью
8. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей
9. Наркотики приводят к несчастным случаям
10. Наркотики делают человека слабым и безвольным



УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ» !!!

- Твердо отстаивайте свою позицию
- Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин
- Переходи в контратаку, засыпай собеседника своими аргументами.
- Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом говорить».
- Предложите компромисс или альтернативный вариант.

НАРКОТИКИ—ЭТО НЕ ПУТЬ, ЭТО ТУПИК!