

## **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 психолога, специалистов школы.

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.**

## **Доносите 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.

Подготовил социальный педагог Яковлева Н.В.