

Памятка для Родителей

«Осторожно, Пав!»

Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь и наркотики становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

- ✓ Учись видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- ✓ Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
- ✓ Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
- ✓ Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- ✓ Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.
- ✓ Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- ✓ Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- ✓ Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

Что делать, если возникли подозрения

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.

4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Признаки и симптомы употребления наркотиков.

- ✓ Бледность кожи.
- ✓ Расширенные или суженные зрачки.
- ✓ Покрасневшие или мутные глаза.
- ✓ Замедленная речь.
- ✓ Плохая координация движений.
- ✓ Следы от уколов.
- ✓ Свернутые в трубочку бумажки.
- ✓ Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.
- ✓ Нарастающее безразличие.
- ✓ Уходы из дома, прогулы в школе.
- ✓ Невозможность сосредоточиться.
- ✓ Бессонница.
- ✓ Частая и резкая смена настроения.
- ✓ Нарастающая лживость.