**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**«Предотвратите потребление наркотиков вашим ребенком!»**

**Уважаемые родители!!!**

Знаете ли вы, ГДЕ С КЕМ, ЧТО делает Ваш сын или Ваша дочь сегодня вечером? Проявите ответственность и понаблюдайте за своим ребенком, поговорите с ним. Может быть, всего лишь час вашего времени и внимания поможет предотвратить трагедию в семье и спасти жизнь и здоровье вашего чада.

**Возможные причины первой пробы наркотиков:**

* любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
* желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
* желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
* это сложное слово «НЕТ»;
* безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

***1. Общайтесь друг с другом***

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

***2. Выслушивайте друг друга***

* будьте внимательными к ребенку;
* выслушивайте его точку зрения;
* уделяйте внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

***3. Ставьте себя на его место***

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

***4. Проводите время вместе***

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

***5. Дружите с его друзьями***

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 школе и так далее.

Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

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

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 полезным и важными делами, чем употребление наркотиков.

***7. Подавайте пример***

Важен родительский пример.

**СОВЕТЫ:**

Для ребёнка важен психологический климат в семье.

Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

Таким образом, чтобы ваш ребенок не начал употреблять наркотики (не связался с дурной компанией, не совершал роковых ошибок и т.д.), необходимо с самого детства воспитывать его самостоятельным, ответственным человеком, человеком, способным предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них.

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

**Физиологические признаки:**

* бледность или покраснение кожи;
* расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
* несвязная, замедленная или ускоренная речь;
* потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
* хронический кашель;
* плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
* резкие скачки артериального давления;
* расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Поведенческие признаки:**

* + беспричинное возбуждение, вялость;
  + нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
  + уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
  + трудности в сосредоточении на чем-то конкретном:
  + бессонница или сонливость;
  + болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
  + избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
  + снижение успеваемости в школе;
  + постоянные просьбы дать денег;
  + пропажа из дома ценностей;
  + частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
  + самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
  + частое вранье, изворотливость, лживость;
  + уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
  + неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

* + следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
  + бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
  + закопченные ложки, фольга;
  + капсулы, пузырьки, жестяные банки;
  + пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
  + папиросы в пачках из-под сигарет.