



**Я
выбираю
жизнь!**

**Нет
наркотикам!**

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.
2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.
3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

Как уберечь детей от наркотиков?

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. 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.

Учитесь 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, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Что делать если возникли подозрения?

Не отрицайте ваши подозрения.

Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

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.

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.

Профилактика наркомании среди несовершеннолетних и снижении риска потребления подростками наркотических веществ

Незаконный оборот наркотиков и злоупотребление ими в последние годы стали серьезной проблемой для российского общества.

Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что в сети наркомании чаще всего попадают подростки.

Вряд ли кто-то станет оспаривать тот факт, что в формировании сознания, мировоззрения человека, его способностей и характера решающую роль играет среда, в которой он живет, и, прежде всего его ближайшее окружение — семья.

Именно родители, являются главными воспитателями, наставниками и учителями, именно они дают ребенку первые уроки жизни, первые понятия о добре и зле.

Вместе с тем, взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение своего ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал неправильно, как правило, родители ругают, наказывают его, вместо того, чтобы вместе разобраться и попытаться исправить ошибку.

Запретительная, диктаторская тактика родителей в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье.

В настоящее время подросток скорее доверится друзьям или сверстникам, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Сознательно стать наркоманом вряд ли кому-нибудь хочется. Каждый вступивший на путь общения с наркотиками успокаивает себя тем, что с ним ничего страшного не случится. Вместе с тем, постоянно развивающиеся технологии привели к созданию синтетических наркотиков, при потреблении которых привыкание происходит практически сразу после первого приема. Здесь и таится главная и непоправимая ошибка, так как если подросток даже и захочет бросить пагубную привычку, то вряд ли в любой момент сможет самостоятельно это сделать.

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что подросток может потреблять наркотические средства:

- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;
- резкая смена настроения, агрессия и враждебность, депрессия, тревожность;
- безразличие ко всему происходящему;
- сонные красные глаза с расширенными или резко суженными зрачками;
- следы от уколов, порезы;
- наличие у подростков значков, плакатов с изображением листьев конопли, головок мака и т.д.;
- наличие у подростка маленьких ложечек, шприцов, либо игл от них;
- папиросы (особенно «Беломор») в пачках из-под сигарет;
- наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
- проведение времени в компаниях асоциального типа;
- пропажа из дома ценных вещей, одежды и др.

Если Вы заметили указанные признаки в поведении Вашего ребенка, то в первую очередь:

1. Помните, что борьба со злом не приведет к успеху без ликвидации его корней. Не ищите причин несчастья только в самом подростке. Возможно, они кроются в структуре семейных взаимоотношений, школьной жизни и т.д. Даже если Вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след от укола, это не означает, что ребенок 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. Обратитесь к специалисту. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у Вас доверие (для начала можно использовать метод анонимного тестирования).
3. Оказывайте поддержку. Подросток должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он может с Вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о последствиях потребления наркотических средств.
4. Поощряйте интересы и увлечения своего ребенка, которые должны стать альтернативой наркотику.

Уважаемые родители! Вступая в борьбу за спасение своего ребенка, **не отказывайтесь от помощи** сотрудников полиции, врачей-наркологов. При любых обстоятельствах не теряйте контакт с подростком. **Не отмахивайтесь от ребенка, когда он хочет о чем-то Вам рассказать, не ссылайтесь на занятость, возможно, именно этот разговор с Вами поможет ему сделать важный нравственный выбор, а Ваш совет удержит его от совершения непростительной ошибки!**