Чтобы избежать беды

Родителям о наркотиках

* **Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой.**

Вы можете помочь своему ребенку осознать, что употребление наркотических веществ может пагубно отразиться на его здоровье и жизни. И именно Вы можете помочь ему остановиться, если окажется, что ребенок уже употребляет наркотики.

* **Какие дети предрасположены к употреблению наркотиков?**

Ответ однозначен – ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

* **Почему подростки употребляют наркотики?**

- из любопытства

- чтобы почувствовать себя взрослыми

- способ уйти от проблем

- одиночество

-скука

- «за компанию»

- нет взаимопонимания с родителями

- выражение внутреннего протеста

- «на слабо»

- это часть времяпрепровождения

Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, кажутся смешным. И, тем не менее, детям они кажутся убедительными.

* **Признаки употребления ребенком наркотиков**

- неожиданные перемены настроения, от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

- потеря интереса к прежним увлечениям;

- самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

- снижение успеваемости, участившиеся прогулы занятий;

- кражи из дома и вне дома, частые просьбы денег у родственников;

- скрытность и лживость;

- неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду;

- потеря прежних друзей;

- ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически;

- потеря аппетита или, наоборот, приступы «волчьего аппетита;

- чрезмерно расширенные или суженные зрачки;

- нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;

- повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

- коричневый налет на языке;

- синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках;

- бледность, дряблость, землистый цвет кожи;

- необычные запахи, пятна или следы крови на одежде.

Остановитесь и подумайте: что Вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку? Продумайте все. Не теряйте голову, сделать можно многое.

**1. Поговорите с ребенком**

Вы можете испытать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, не справившись с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же для оказания помощи необходимо сохранение доверия. Говорите о своих чувствах к ребенку – что вы желаете уберечь его от опасности, поддержать.

**2. Обеспечьте поддержку**

Ваша поддержка жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Необходимо, уважительно выстраивать отношения и показать, что Вы любите го и заботитесь и нем.

**3. Обеспечьте помощь себе и ребенку**

Подумайте, стали бы Вы лечить смертельно опасную болезнь самостоятельно? Скорее всего, вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так, же, когда речь идет о наркотиках. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких поможет ребенку обрести это желание и сохранить долгий период нелегкой борьбы с болезнью. Существуют различные организации, которые могут помочь Вам.

* **Чего не делать**

**-** Не издевайтесь над ребенком - издевки не нравятся никому.

- Не читайте нотаций – вспомните, как Вы сами их воспринимаете

- Не поучайте – «святость» не помогает ребенку, которому нужна помощь

- Не пытайтесь запугать ребенка страшными историями – это не помогает

**Помогите Вашему ребенку уберечься от употребления наркотиков.**