

## ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет. Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Советы родителям

Изменения могут быть следующими:

- Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- Проводит больше времени вне дома;
- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- Говорит несвязно, заговаривается;
- Движения неуклюжие, порывистые;
- Стал более скрытен;
- Часто агрессивен;
- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- Совершает правонарушения;
- Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложек, капсул.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

### 1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. 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

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;

### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

### 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.