

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ У ДЕТЕЙ?

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА НЕОЖИДАННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА:

- 1. Безосновательное исчезновение из дома на достаточно длительное время. Полная потеря интереса к семейным делам. Отношения становятся более холодными, безразличными, недоверчивыми, закрытыми, чужими. Крайняя раздражительность и краткость (да, нет, нормально) ответов на вопросы.**
- 2. Пропуски занятий в школе, снижение успеваемости в учебе, потеря интереса к учебе, труду, просмотру телепередач.**
- 3. Возникновение долгов, исчезновение ценных вещей и денег из дома, кражи.**
- 4. Исчезновение из дома или появление у подростка таких химических веществ, как уксус, питьевая сода, перманганат калия, йод, ацетон и другие растворители, флаконы с неизвестными жидкостями.**
- 5. Нахождение у подростков шприцев, игл, резиновых жгутов, таблеток, пакетиков со странным содержимым: порошком, сушенными грибами, кусочков ваты с высохшим лекарством.**
- 6. Появление в лексиконе подростков новых жаргонных слов: баян, машина - шприц, колеса - таблетки; драп, дурь, ширка - названия наркотических веществ и т.п.**
- 7. Наличие у подростков следов от инъекций в любой части тела, особенно на предплечье.**
- 8. Изменения в поведении: необоснованная агрессивность, злобность, замкнутость, изменение круга друзей, неряшливость, которые не были свойственными ранее.**
- 9. Нарушение сна (бессонница или чрезвычайно продолжительный сон, сон днем, тяжелое пробуждение и засыпание, тяжелый сон).**
- 10. Нарушение аппетита (резкое повышение аппетита или его отсутствие, изменение пищевых пристрастий, предпочтение сладких кондитерских изделий, постоянный отказ от жирной и мясной пищи, появление чрезвычайной жажды).**
- 11. Колебания размера зрачков (зрачки резко расширены или сужены до булавочной головки) и цвета кожи (резко бледная, сероватая).**
- 12. Частые возвращения домой в состоянии, напоминающем алкогольное опьянение при отсутствии запаха алкоголя, координация движений слегка**

нарушена, взгляд отсутствующий, стремление не попадаться на глаза и быстро лечь в постель.

13. Стремление избегать одежды с короткими рукавами даже в жаркую погоду.

14. Незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды.

Наличие у подростков одного или нескольких из выше перечисленных признаков не дает оснований для утверждения того, что подросток употребляет наркотики, однако это должно побуждать родителей, педагогов и близких подростка принять предупредительные меры.

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. Не старайтесь собственными силами решить данную проблему. Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: врачу-наркологу, психиатру-наркологу, психотерапевту, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь. Убедите ребенка в необходимости помощи специалистов наркологической службы, которую можно получить анонимно.

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.

5. 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!

Помните: основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков:

- неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
- отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,
- недостаток любви и поддержки в семье,
- эмоциональная боль, разочарование а семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни,
- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом:

- выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,
- создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,
- развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не ведомым,
- учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,
- учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)