

ПАМЯТКА

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.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

- * Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.
- * Учитесь видеть мир его глазами. 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.

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 педагогов, так как в учебном заведении 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.

Памятку подготовила Елена Павловна Горшкова, социальный педагог ГБУ ВО ЦППМС (Мелеховский филиал).

Использовала интернет – ресурс: <https://www.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/09/Rekomendatsii-roditelyam-po-profilaktike-zavisimostej.pdf>