

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и может забрать его навсегда.

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Почему люди принимают наркотики?

Статистика показывает:

- 45 % начинают принимать наркотики из любопытства;
- 43 % под влиянием друзей;
- 12 % из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – это

причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- 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 в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- 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 употреблять наркотики?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной 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, а не ведомым.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это 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.)
- Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Донесите до ваших детей, что:

- вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
- сильно портится физическое здоровье;
- резко снижаются умственные способности;
- высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
- уменьшается и сходит на нет половая потенция;
- подросток лишается будущего;
- те, кто употребляет наркотики – не крутые, а попали в «ловушку». Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем

роль пешки, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждой семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!

Родители, задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал употреблять наркотики?»

И начинайте действовать уже сейчас!

«Дневник родителя»

Памятка 1.

Опасности, связанные с употреблением наркотиков:

- передозировка ведет к потере сознания и даже смерти,
- аварии в состоянии наркотического опьянения,
- привыкание, физическая и психическая зависимость,
- растерянность, плаксивость, галлюцинации,
- эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение,
- провалы памяти,
- головокружение и тошнота после принятия,
- мгновенная смерть (кокаин),
- потеря стремлений, лень (марихуана),
- врожденные дефекты у детей, эмоциональные и физические нарушения

Памятка 2.

Вас должно насторожить, если:

- ребенок потерял аппетит, у него ухудшилась память.
- изменяется характер: появляются замкнутость или истеричность, раздражение, резко меняется настроение, медлительность.
- если из дома пропадают ценности, деньги, что-то из его одежды.
- если он порвал со старыми друзьями и завел новых, если прогуливает уроки, стал равнодушным к успеваемости в школе.
- если расширены или наоборот сужены (это зависит от типа наркотика) зрачки, покраснели глаза, вероятны изменения цвета кожи, запах от тела, тошнота, рвота.

Памятка 3.

Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики, как нужно себя вести:

- Не паниковать, найти смелость признаться себе в том, что ребенок болен.
- Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».
- Не настраиваться на легкую победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.
- Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.

- Самое сложное — признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его право — жить так, как он считает нужным, его обязанность — отвечать за свои поступки. Ваше право — сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.

- Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам.

Памятка 4.

Что делать, чтобы эти советы вам НЕгодились.

- воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным — такой вряд ли станет наркоманом;

- чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни — отнюдь не в получении удовольствий;

- с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет»;

- очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;

- не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден — значит вооружен;

- замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;

- если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.

- и, наконец, в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья — это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.

Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает — значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок.

Список источников:

1. <http://narkotiki.ru/handbook.htm>