

**Памятка родителям «Берегите детей от беды»  
Профилактика наркомании и ранней алкоголизации.**

**Не тешьте себя надеждой, присмотритесь к своим детям внимательнее.**

Профилактика наркомании очень важна. Это опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить.



Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни.

**Признаки употребления наркотиков**

**Основные признаки:**

1. Следы от уколов, порезы, синяки;
2. Наличие у ребенка свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев. А также пипеток, капсул, таблеток, порошков.
3. Жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики; пакеты, пропитанные химическими запахами;
4. Расширенные или суженные зрачки;
5. Нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

**Дополнительные признаки:**

1. Пропажа из дома ценных вещей, одежды;
2. Необычные просьбы дать денег;
3. Лживость, изворотливость;
4. Телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. Проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. Снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, изменение аппетита;
7. Нарушение сна (сонливость или бессонница);
8. Утомляемость, погруженность в себя;

**Памятка родителям «Берегите детей от беды»  
Профилактика наркомании и ранней алкоголизации.**

**Не тешьте себя надеждой, присмотритесь к своим детям внимательнее.**

Профилактика наркомании очень важна. Это опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить.



Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни.

**Признаки употребления наркотиков**

**Основные признаки:**

1. Следы от уколов, порезы, синяки;
2. Наличие у ребенка свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев. А также пипеток, капсул, таблеток, порошков.
3. Жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики; пакеты, пропитанные химическими запахами;
4. Расширенные или суженные зрачки;
5. Нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

**Дополнительные признаки:**

1. Пропажа из дома ценных вещей, одежды;
2. Необычные просьбы дать денег;
3. Лживость, изворотливость;
4. Телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. Проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. Снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, изменение аппетита;
7. Нарушение сна (сонливость или бессонница);
8. Утомляемость, погруженность в себя;

## **Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков, алкоголесодержащей продукции и психоактивных веществ ребенком**

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок 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. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

**3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет вредные для его организма вещества, необходимо сразу же поговорить с ним. Помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

**4. Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.



*Для связи педагогов школы с родителями заполните отрезной листок.*

Ф.И. обучающегося, класс \_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя \_\_\_\_\_

С памяткой «Берегите детей от беды» ознакомлены. Роспись \_\_\_\_\_

## **Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков, алкоголесодержащей продукции и психоактивных веществ ребенком**

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок 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. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

**3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет вредные для его организма вещества, необходимо сразу же поговорить с ним. Помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

**4. Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.



*Для связи педагогов школы с родителями заполните отрезной листок.*

Ф.И. обучающегося, класс \_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя \_\_\_\_\_

С памяткой «Берегите детей от беды» ознакомлены. Роспись \_\_\_\_\_