

Памятка для родителей по профилактике наркомании

Наркотики - это определённые вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

Наркомания - это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них - психической и физической.

КАКИЕ ДЕТИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Ответ однозначен - ВСЕ. Любой ребёнок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живёт и где учится.

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПОДРОСТКОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

- Частое вмешательство родителей в принятие решений подростками. Взрослые решают, что должен делать несовершеннолетний, а не он сам.
- Действия родителей, направленные на подавление инициативы подростка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- Постоянные упреки взрослых в совершении подростком каких-либо действий.

Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учёбе, 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.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Создайте приятную атмосферу в семье. Если подростку с родителями плохо, то он начнёт искать к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Не исключено, что это будет компания, где употребляют наркотики.

Поддерживайте с подростком эмоциональный контакт: вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.

Воспитывайте у своего ребёнка жизнелюбие. Не надо, чтобы ребёнок каждый день слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей и т. д. Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее его ждёт.

Учите детей самоуважению. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у подростка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

СПАСЕМ ЖИЗНЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ!