

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

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, алкоголь, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

- **Учитесь видеть мир глазами ребенка. 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.**
- **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 решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

## ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!



***Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:***

- Что такое наркотики?
- Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
- И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?

**Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.**

## **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**



- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
  
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.**

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?**

- 1. Не отрицайте Ваши подозрения.**
- 2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.**
- 3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.**
- 4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.**
- 5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.**
- 6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.**
- 7. 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.**