

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ⇒ **Не издевайтесь** над своим ребенком - издевки не нравятся никому.
- ⇒ **Не читайте нотаций** - вспомните, как Вы сами их воспринимаете.
- ⇒ **Не поучайте** - «святость» не помогает ребенку, которому нужна помощь.
- ⇒ **Не пытайтесь запугать** ребенка страшными историями - это не помогает.
- ⇒ **Не угрожайте** и **не наказывайте** .

Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, то это сделает кто-то другой...



Помогите Вашему ребенку уберечься от употребления наркотиков



Краевой наркологический диспансер
г. Чита ул. Верховенская, 1
+7 (3022) 31-13-02
сайт <http://www.kndchita.ru/>

Краевой центр медицинской профилактики
г. Чита ул. Богомякова, 23
+7 (3022) 31-35-13
сайт <http://doctorzdrav-chita.ru/>

Краевой центр по профилактике и
борьбе со СПИД
и инфекционными заболеваниями
сайт <http://chitaid.net/>
телефон доверия
+7 (3022) 31 - 03 - 66

Министерство образования, науки и
молодежной политики Забайкальского края

ГПОУ «Читинский
политехнический колледж»

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

(«Чтобы избежать беды» - памятка
для родителей)



В наше время подростки узнают о наркотиках раньше, чем Вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей. Но гораздо лучше будет, если они узнают факты о наркотиках от Вас.

Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой.

Вы можете помочь своему ребенку осознать, что употребление наркотических веществ может пагубно отразиться на его здо-ровье и жизни. И именно Вы можете помочь ему остановиться, если окажется, что ребенок уже употребляет наркотики.

Какие дети предрасположены к употреблению наркотиков?

Ответ однозначен - ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

Почему подростки употребляют наркотики?

- ⇒ из любопытства
- ⇒ чтобы почувствовать себя взрослым
- ⇒ способ уйти от проблем
- ⇒ одиночество
- ⇒ скука
- ⇒ «за компанию»
- ⇒ нет взаимопонимания с родителями
- ⇒ на «слабо»
- ⇒ выражение внутреннего протеста...

Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, кажутся смешным. И, тем не менее, детям они кажутся убедительными.

Признаки возможного употребления наркотиков подростком

- ⇒ неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;
- ⇒ потеря интереса к прежним увлечениям;
- ⇒ самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;
- ⇒ снижение успеваемости, участившиеся прогулы занятий;
- ⇒ кражи из дома и вне дома, частые просьбы денег у родственников;
- ⇒ скрытность и лживость;
- ⇒ неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду;
- ⇒ потеря прежних друзей;
- ⇒ ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически;
- ⇒ потеря аппетита или, наоборот, приступы «волчьего» аппетита;
- ⇒ чрезмерно расширенные или суженные зрачки;
- ⇒ нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;
- ⇒ повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- ⇒ коричневый налет на языке;
- ⇒ синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках;
- ⇒ бледность, дряблость, землистый цвет кожи;
- ⇒ необычные запахи, пятна или следы крови на одежде.

Что делать, если возникли подозрения?

1. Не поддавайтесь панике

Остановитесь и подумайте: что Вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку? Продумайте все. Не тережьте головы - сделать можно многое.

2. Поговорите с ребенком

Вы можете испытать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же для оказания ему помощи необходимо сохранить доверия. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать.

3. Обеспечьте поддержку

Ваша поддержка жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Нужно уважительно выстраивать отношения и показать, что Вы любите его и заботитесь о нем.

4. Обеспечьте помощь себе и ребенку

Подумайте, стали бы Вы лечить смертельно опасную болезнь самостоятельно? Скорее всего, Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку обрести это желание и сохранить его в период нелегкой борьбы с болезнью. Сегодня существуют различные организации, которые могут помочь Вам.