Памятка " СЕМЬЯ без наркотиков"

Дети без наркотиков: советы для родителей

Некоторые родители детей-наркоманов думают, что их ребенок стал употреблять наркотики под воздействием сверстников или торговцев наркотиками. Однако, дети говорят, что стали употреблять наркотики, чтобы избавиться от скуки, забыть о своих проблемах и расслабиться, повеселиться, удовлетворить свое любопытство, почувствовать себя взрослым, показать свою независимость, продемонстрировать принадлежность к определенной группе и т.д. Кроме того, дети и подростки не только попадают под влияние новых друзей, а часто сами примыкают к новой компании ровесников, чтобы проводить время с выбравшими аналогичный стиль жизни.

Дети должны знать: чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики; что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, помогают в период болезни, но могут причинить вред при неправильном употреблении, поэтому нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;

Приводим факты: 9 - 11 лет С детьми этого возраста можно провести беседу о том, как наркотики действуют на мозг и организм человека. Отметьте, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным. В это время крайне важное значение приобретают друзья. Старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем большая вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок должен знать: -о воздействии алкоголя, табака и наркотиков на организм, об опасности наступления комы или смертельной передозировки; -как и почему возникает привыкание к наркотикам, которые приводят к потере наркоманами контроля над своей жизнью; -почему наркотики особенно опасны для растущего организма. Проиграйте возможные сценки, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети учатся твердо произносить: "Это очень вредно!". "Не хочу расстраивать родителей" - вот одна из главных причин отказа от употребления наркотиков, которую приводят дети этого возраста. Обсудите с детьми рекламу, песню или телепередачу, в которых говорится об употреблении алкоголя, табака и наркотиков. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий, и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

ПОМНИТЕ!!! Ребенок, друзья которого употребляют наркотики, скорее всего, начнет делать то же самое. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время, чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей вашего ребенка.

Нужна ваша поддержка: 12 - 14 лет Этот возраст можно назвать временем "конфликта поколений". Подростки прислушиваются к мнению ровесников, не воспринимают убеждений родителей, борясь за свою независимость. Несмотря на это, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем, какое значение молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непривлекательные последствия употребления табака и наркотиков, например, курение приводит к появлению неприятного запаха изо рта. В то же самое время необходимо обсудить и последствия, которые возникают при употреблении наркотиков. Хвалите правильные поступки:

15 - 17 лет В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать от родителей о том, что любой человек может стать наркоманом, даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям. Подростки должны осознавать влияние, которое оказывает употребление наркотиков на общество. Важно, чтобы ВЫ, родители, хвалили и поощряли своих детей за хорошие поступки, за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Понимание того, что их замечают и ценят взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие на подростков. Формирование привыкания к наркотикам зависит от личностных качеств юноши или девушки. Лица, эмоционально неустойчивые, склонные к истерии, гневу, агрессии, конфликтам в коллективе наиболее часто прибегают к поиску средств, облегчающих их состояние. Это могут быть различные виды наркотиков и другие токсические вещества.

**В юношеском возрасте пагубные пристрастия могут формироваться под влиянием негативных социальных, психологических и физиологических факторов: -дань моде в приеме различных допингов; -неудовлетворительное физическое и психическое состояние организма подростка; -невнимание к воспитанию подростка, конфликты в семье; -склонность ребенка к подражанию; -отсутствие умения постоять за себя или сказать "нет»; -отсутствие интереса к активной интеллектуальной жизни, физкультуре и спорту.**

**УВАЖАЕМАЯ СЕМЬЯ! РОДИТЕЛИ! ЭТО ВАЖНО!**

Важной причиной также является отсутствие необходимой информации о последствиях воздействия наркотиков на организм. Многие впервые потянулись к наркотикам, не зная об их пагубном влиянии, попробовали их из любопытства. На начальных этапах появляются такие признаки, как частая смена настроения - от глубокой депрессии до перевозбуждения, раздражительность, ранее не свойственная определенному человеку, резкий спад в учебе или работе. Этим переменам может сопутствовать изменение внешнего вида: резкая потеря веса, бледность, ухудшение сна, рассеянное внимание, расстройство психики. Токсическое воздействие наркотических веществ может вызвать активную защитную реакцию организма в виде тошноты, рвоты, сильной головной боли, расстройства стула, падения кровяного давления, сердцебиения и других малоприятных симптомов. Даже непродолжительный прием наркотических (токсических) средств отрицательно влияет на психику и общее состояние здоровьяПсихическая зависимость от наркотиков у многих формируется даже после двух-, трехкратного их приема. Развитие физической зависимости (пристрастия к наркотическим веществам) затрудняет лечение этой страшной болезни. Особенностью поведения на разных этапах наркотизации является: вспыльчивость, раздражительность; лживость; демонстративность, превращение любого мелкого конфликта в "проблему жизни»; невнимательность, сонливость; частые пропуски уроков без причин. Следует помнить, что одних знаний об опасности наркотических веществ недостаточно для того, чтобы предотвратить их употребление. Необходимо научить подростка избегать ситуаций, в которых на него кто-либо может оказывать давление, научить сказать "нет".

УВАЖАЕМАЯ СЕМЬЯ! РОДИТЕЛИ! ЭТО ВАЖНО!

 Ребенок с раннего возраста должен ощущать в семье безопасность и воспринимать родителей как людей, которые в любую минуту придут на помощь, поддержат, выручат. Важно, чтобы он стремился получать совет именно у родителей, а не у кого-либо еще Дом и семья - это крепость, где ребенок ощущает свою защищенность.