

Памятка родителям

Любой ребенок может подвергаться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Столкнувшись с таким предложением "попробовать" можно где угодно, и не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять.

Предлагаем вам различные пути влияния на отношения детей к наркотикам. Конечно, не все способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка.

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения

Выслушивайте друг друга

Умение слушать и слышать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его мнение;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Расскажите ему о своем опыте

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.

Будьте рядом

Вы не всегда можете быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдохнуть когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора.

Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Лучше, чтобы вы знали ,кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. В этом случае вы хотя бы сможете быть в курсе того, где он, и с кем, и чем они занимаются.

Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться!

Подавайте пример

Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь – унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций – вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает.

Как узнать, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления.

Убедитесь, что вы правильно интерпретируете увиденное, прежде чем что-нибудь предпринимать. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили, что ваш ребенок:

- – потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;
- – у него снижается успеваемость;
- – стал часто прогуливать занятия;
- – возвращаться с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;
- – был замечен в разного рода противоправных действиях;
- – все чаще выпрашивает деньги;
- – часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
- – раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
- – избегает родителей, участия в семейных делах;
- – стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
- – стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- – стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;
- – стал безразличным, безынициативным;
- – стал неряшливым;
- – периодически не ночует дома;
- – проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
- – убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

Кроме этого, могут быть более

тревожные и явные проявления:

- – следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен (локтевого сгиба, кисти рук);
- – странные «посторонние» запахи от волос, одежды, которые он отказывается объяснить;
- – наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцево-кислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных Вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
- – чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности;
- – частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен;
- – внешний вид нездорового человека, бледность, отечность. Покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;
- – бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- – похудение, нарушение аппетита, от полной потери до "приступов обжорства";
- – общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснить свои поступки и их причины;
- – высказывания о бессмысленности жизни или такие: "Живи ярко, умри молодым";
- – пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.;
- – нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя

Рекомендую к
просмотру
фильм
«Территория
безопасности»

