

## **Осторожно – наркотики!**

### **Памятка для родителей**



Окружающий нас мир прекрасен и разнообразен. Он предоставляет огромный выбор возможностей для личностного и профессионального роста. Но в то же время современный мир полон сомнительных соблазнов и реальных опасностей, одними из которых являются наркотики. Родительский

долг – уберечь и сохранить жизни наших детей! Для того, чтобы справиться с этой непростой задачей и противостоять возникающим угрозам, важно и нужно знать о причинах и ранних признаках наркотизации несовершеннолетних.

### **Основные причины потребления наркотических, психотропных или одурманивающих веществ**

- ❖ одна из основных причин - любопытство;
- ❖ желание казаться более взрослым, неверные, искаженные представления о «взрослости»;
- ❖ один из способов обратить на себя внимание родителей, близких людей;
- ❖ серьезные внутренние психологические конфликты, проблемы социализации, низкая самооценка;
- ❖ бунтарство как форма протеста против общепринятых норм и правил;
- ❖ отсутствие занятости, неорганизованность досуга подростка.

### **Признаки употребления наркотиков**

#### **Внешние признаки:**

- ✓ бледность, или, наоборот, покраснение лица, кожных покровов
- ✓ замедленная или ускоренная речь
- ✓ потеря аппетита
- ✓ нарушение координации движений
- ✓ покраснение глаз, «мутный» взгляд
- ✓ расширенные или суженные зрачки
- ✓ похудение, общее истощение
- ✓ хронический кашель

#### **Поведенческие реакции:**

- ✓ нарастающая скрытность
- ✓ изменение интересов, утрата прежних увлечений
- ✓ уходы из дома
- ✓ снижение успеваемости
- ✓ прогулы занятий
- ✓ смена круга общения, друзей
- ✓ беспричинное возбуждение
- ✓ вялость, безразличие
- ✓ резкие смены настроения
- ✓ нарушения памяти и внимания
- ✓ возросшая потребность в деньгах
- ✓ пропажа из дома денег и ценных вещей
- ✓ частые телефонные звонки, особенно от незнакомых людей





**НАРКОМАНИИ** – это заболевание, обусловленное болезненным пристрастием к наркотикам. Это тяжёлая, трудноизлечимая, а зачастую и неизлечимая болезнь, разрушающая психику, физическое здоровье человека и влекущая преждевременную смерть.

**НАРКОТИКИ** – угнетают деятельность головного мозга и приводят к возникновению чувства удовольствия, опущенности силы и превосходства, после чего следует апатия, сонливость, замешательство и ослабление сердечной деятельности и дыхания. «НАРКЕ» в переводе с древнегреческого «ступор», «неподвижность», «беспамятство».

**НАРКОМАНЫ** – люди, потребляющие наркотики. Умирают наркоманы от передозировки препаратов, психозов, пневмонии, СНИИ. Да, не дожив до среднего возраста.

## ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ НАРКОТИКОВ,

### ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ЖИЗНЬ!

**Жизнь** – это то, что никто не вправе убить.

**Жизнь** – это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец. И всем этим надо восхищаться.

**Жизнь** – это большая любовь, которую надо принять, как подарок и это мечта, к которой надо идти всю жизнь.

**Жизнь** – это всегда борьба за что-то, а для многих и за здоровье.

**Жизнь** вместе с горестями и радостями похожа на песню. Песни разные. И у каждого она – своя, неповторимая.



## ДЕСЯТЬ ПРИЧИН СКАЗАТЬ «НЕТ!» НАРКОТИКАМ

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не дают мыслить самого себя.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие.
- Наркотики – источник многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семьи.
- Наркотики приводят к внешним и внутренним психологическим.
- Наркотики препятствуют духовному развитию.

## ОТКАЗАВШИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ, ТЫ

- бережёшь свое здоровье,
- сохраняешь своих друзей,
- не причинишь боль своей семье,
- останешься свободным и независимым.



## ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?

Наркотики – это определенные 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 ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

### ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

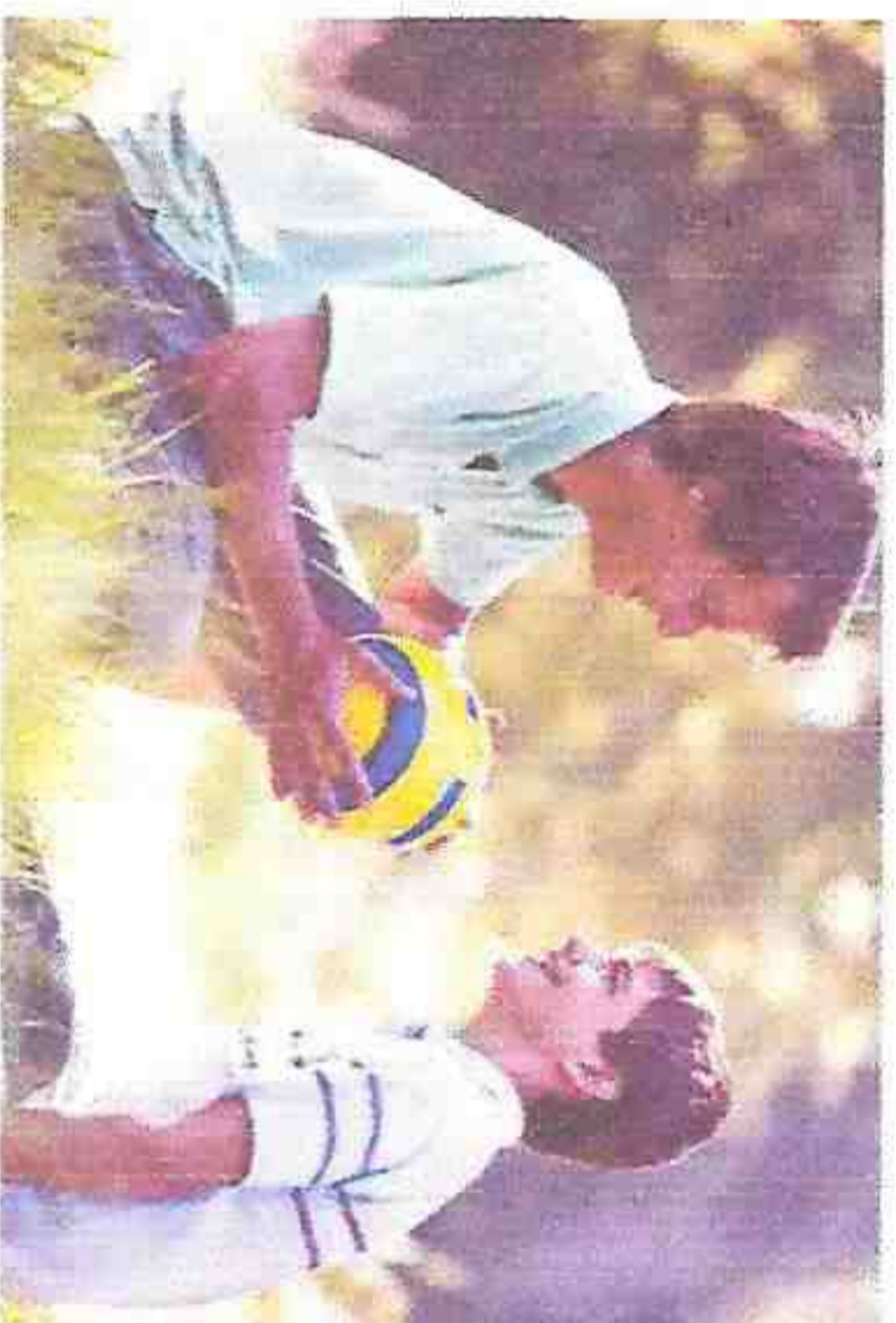
- ! Частое вмешательство взрослых в принятие решений несовершеннолетним. Взрослые решают, что должен делать ребенок, а не он сам.
- ! Действия взрослых, направленные на подавление инициативы ребенка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- ! Постоянные упреки взрослых в совершении ребенком каких-либо действий.

## ПОЧЕМУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

- ! показать свою взрослость;
- ! сплосб уйти от проблем;
- ! из любопытства;
- ! от одиночества, скуки;
- ! «за компанию»;
- ! нет взаимопонимания с родителями;
- ! выражение внутреннего протеста;
- ! на «слабо»;
- ! желание самоутвердиться;
- ! отсутствие здоровых увлечений;
- ! часть времяпровождения.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Объясните ребенку, что отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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

**Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт:** внимательно в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.



**Воспитывайте у ребенка жизнелюбие.** Не надо, чтобы ребенок 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 ждет вашего ребенка.

**Учите детей самоуважению.** Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка 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.

