

Памятка для родителей с информацией об общих признаках употребления наркотических средств и правилах, позволяющих предотвратить приобщение ребенка к наркозависимости

Уважаемые родители! Комитет по образованию предлагаем Вам памятки с информацией об общих признаках употребления наркотических средств и несколько правил, позволяющих предотвратить приобщение ребенка к наркозависимости.

Общие признаки употребления наркотиков

Внешние признаки:

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений

Поведенческие признаки:

- Увеличивающееся безразличие к происходящему вокруг
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Трудность в сосредоточении, ухудшение памяти
- Неадекватная реакция на критику
- Частая и неожиданная смена настроения
- Необычные просьбы дать денег
- Пропажа из дома ценных вещей, денег, одежды и др.
- Появление новых подозрительных друзей
- Потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи
- Хронический кашель

Признаки-улики:

- Следы от уколов
- Порезы
- Синяки
- Свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки

Наркозависимость выражается также:

- В нарушении сна
- Мышечных и суставных болях
- Нестабильном артериальном давлении

- Сухости во рту
- Снижение половой потенции
- Нарушении менструального цикла
- Похудении
- Нарушении защитных свойств организма и др.

Что делать, если это произошло – ваш ребенок употребляет наркотики?

Прежде всего, попробуйте выяснить:

- Всё о приёме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, степень тяги, осознание или неосознание опасности
- Всё о том обществе или компании, где оказался втянутым в наркотики

Обратитесь за помощью в кризисный центр.

Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для вашей семьи поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как и раньше относились к неприятностям.

Меньше говорите – больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если ребенок захочет заниматься самолечением, используя медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите силы, они вам еще понадобятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы вели себя, заболел ваш ребенок тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову оскорблять и унижать ребенка за то, что он болен. Не считайте, что ваш сын или дочь стали наркоманами из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться гораздо глубже. Если состояние здоровья или поведения ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Несколько правил, позволяющие предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей.

Отсутствие общения с вами заставляет обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что они посоветуют вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного разговора, открытого общения

2. Выслушайте друг друга

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- Быть внимательным к ребенку
- Выслушивать его точку зрения
- Уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним
- Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются тихими в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Тон говорит не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым и снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам расскажет. Например, спросите: «А что было дальше....?» или «Расскажи мне об этом...»

3. Ставьте себя на место ребенка

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать ему, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.

Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать для вашего ребенка другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть даже это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто семейный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым

действенным средством защиты от табака, наркотиков и алкоголя. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ 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. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Дети пробуют пить, курить. В этом возрасте у них проявляется тяга к экспериментам.

Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть тоже привлечь к занятиям спортом, творчеством, даже внесением денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажите помощь не только другим детям, но и в первую очередь – своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развивать положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то сам, и вы радуетесь его достижениями, повышается уровень его самооценки. А это, в первую очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Ребенку нужен отдых от приказаний, нареканий, уговоров, похвал и нарицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было обращений и воздействий! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью – т.е нужна своя доля свободы. Без нее – задохнется дух.

7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанного – законно, но очень важен родительский пример. 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». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого – и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!