

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### **КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

### **ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:

Что такое наркотики?

- Как они меняют состояние сознания?
- Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)? И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?
- Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.

### **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в колледже
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость

- **Неряшливость**

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?**

Не отрицайте Ваши подозрения.

Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.

Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях.

Предложите помощь.

Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

Обратитесь к специалисту.

Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется.

Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы. Чтобы сказать “НЕТ” наркотикам, мало знать о том, какой вред они приносят. Важно еще и научиться говорить “Нет” в разных ситуациях.

Решать свои проблемы, а не прятаться от них. Уметь общаться с разными людьми (злыми и добрыми, искренними и коварными) и отстаивать свою точку зрения.

Научиться оказывать помощь другим людям и самому просить ее, когда тебе это необходимо.

Ценить свою жизнь, себя, потому что **ТЫ ЭТОГО ДОСТОИН.**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

(как сохранить авторитет)

Для сохранения авторитета в глаза ребенка:

- Необходимо:

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).
- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.

- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
  - Стремиться к самосовершенствованию.
  - Поступать так, как учите поступать ребенка.
- Нельзя:
- Устанавливать правила на ходу.
  - Постоянно менять основные правила.
  - Стыдить ребенка.
  - Использовать свою власть для подавления личности ребенка.
  - Ругать и оскорблять ребенка.
  - Слишком сурово наказывать.
  - Бездумно навязывать жизненные ценности детям.
  - Говорить одно, а делать другое.
  - Семь правил, которые должен знать каждый родитель

#### 1. Говорите о том, во что вы верите.

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

#### 2. Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.

Дети знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях или на вечеринке.

#### 3. Не подвергайте своих детей искушению.

Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.

#### 4. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполнят смыслом и пользой каждый их день

5. Боритесь за здоровый образ жизни.

Тем, кто ставит перед собой благородные цели, всегда труднее, чем тем, кто ничего не делает. Пусть вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей. Научитесь сами и научите детей отделять зерна от плевел, хорошее от дурного, полезное от вредного.

7. Верьте своим ощущениям и подозрениям.

Никто лучше родителей не знает и не чувствует своих детей. Поэтому, если вам вдруг показалось, что ребенок пробует наркотики или вернулся к ним снова, действуйте, не колеблясь ни секунды.