

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 отдыхать 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 запугивать 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» 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.

Уважаемые родители – знайте:

– самые распространенные наркотические вещества в настоящее время – это курительные смеси (популярное название «спайс»), содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество;

– распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, по почте, в местах общественного пользования, в т.ч. учебных заведениях, в виде высушенных и измельченных частей растений, пропитанных синтетическим наркотическим веществом;

– представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающим эйфорию, агрессивные действия, галлюцинации, дезориентацию в окружающей обстановке, вплоть до потери сознания; потребление вызывает быстрое привыкание к ним, переходящему в зависимость; нередко потребление «спайса» приводит к отравлению организма и смертельному исходу;

Человек под действием
«спайса» опасен как для себя,
так и для окружающих!

Признаки потребления курительных смесей:

- нарушение поведения:
изменения двигательной активности, нарушение координации движений, потеря контроля над эмоциями, перепады настроения (часто возникает паника и чувство страха), нарушение темпа и четкости речи, возможно появление слуховых и зрительных галлюцинаций, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются, либо время замедляется или останавливается);

– нарушения со стороны органов и систем организма:
покраснение глаз, появление «блеска в глазах», сухость во рту, артериальное давление становится либо очень низким, либо, наоборот, поднимается до больших значений, может наблюдаться рвота, появление судорог, сердечная тахикардия и аритмия.

Необходимо помнить

Выраженные нарушения в поведении человека, а также изменения со стороны органов и систем организма – это признаки сильнейшего отравления, которые могут привести к развитию коматозного состояния и последующей гибели.

Распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

Уважаемые родители – знайте:

– как и «курительные смеси» в настоящее время широко распространена группа наркотических веществ, так называемые, «легальные порошки», «соли для ванн», «миксы», «соль», «мел», содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество (группу веществ);

– распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, ночные клубы, по почте, в местах общественного пользования, в виде белого или серо-белого порошкообразного вещества или мелких кристаллов;

– подобные «соли» представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающим эйфорию, временный прилив «энергии», дезориентацию в окружающей обстановке, возможны галлюцинации; потребление вызывает быстрое привыкание, с развитием зависимости;

– потребляют «соли» в виде раствора внутрь или внутривенно;

Если вам безразлично будущее ваших детей и близких – обратите внимание!!!

В состоянии наркотического опьянения

– возрастает двигательная активность («прилив энергии»), на фоне которой можно целую ночь бодрствовать в темпе ритмичного танца, происходит, так называемая, «движуха», когда просто не сидится на одном месте;

– если нет передозировки и выраженных симптомов отравления в фоне настроения преобладают эйфория и ощущения позитивных переживаний;

После исчезновения опьянения

– наступает противоположная фаза последствий наркотика – усталость, вялость, «упадок сил» с преобладанием депрессивного настроения в поведении, появление чувства утраты, страха, паники, агрессии, возможны суицидальные попытки;

– нарушения со стороны органов и систем организма зависят от количества потребляемого наркотика и его кратности;

Внешние проявления

– появление «блеска в глазах», сухость во рту, повышенное артериальное давление, могут наблюдаться рвота, судороги, сердечная тахикардия и аритмия, нарушения сознания;

Последствия употребления

– при систематическом потреблении развиваются выраженные нарушения мышления, памяти, изменения личности с грубыми проявлениями социальной дезадаптации.

Необходимо помнить – даже однократное потребление синтетических наркотиков может привести к сильнейшему отравлению, с развитием коматозного состояния и последующей гибели.

Распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры, попробовать наркотик.



Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдут.

ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города Нижнего Новгорода

В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



~~НАРКОТИКИ~~
~~СИГАРЕТЫ~~

~~ТАБАК~~

~~АЛКОГОЛ~~

Правильный отдых

Это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.



Двигательная активность

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Рациональное питание

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. Пища должна быть максимально разнообразной. Также необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.



Полноценный сон

После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок). Ложиться желательно не позднее 22 ч. В спальне обязательно должен быть свежий воздух!



Умение правильно одеваться

В теплом помещении нужно быть легко одетым. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Зимой стоит утеплиться. Если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.



Закаливание

Это тренировка защитных сил организма перед «боем» с температурными изменениями. можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ, ходить летом босиком по траве.

