



Жизнь без наркотиков

Информация для родителей



Начните с налаживания хороших отношений между вами и вашим ребенком. Постарайтесь показать детям, что они вам не безразличны и что вас интересует, чем они занимаются. Говорите с детьми спокойно, избегая упреков и указаний, и не перекрывайте каналы общения. Обращайте внимание на то, что они говорят. Вы не всегда можете получить ответы. Не говорите с ними снисходительно, вы не представляете себе, как много они знают о жизни и наркотиках.

Общайтесь, общайтесь, общайтесь

Будьте начеку. Обращайте внимание на жесты и мимику. В спокойном состоянии ребенок улыбается, при разговоре с вами не отводит глаз и не проявляет очевидных признаков нервозности, таких как потрясывание ногой или притоптывание, постукивание пальцами и низко наклоненная голова при разговоре. Если вы чувствуете, что появилась проблема, поговорите со школьным воспитателем.

Воспитывайте у детей чувство ответственности

Дети в любом возрасте должны учиться нести ответственность. Давайте детям поручения по дому и повышайте степень ответственности по мере их взросления. Покажите им пример и не употребляйте запрещенные наркотики. Дети теряют уважение к взрослым, которые своим поведением как бы показывают "делай, что я сказал, а не то, что я делаю".

Не злоупотребляйте лекарствами или запрещенными наркотиками

Страдаете ли вы от стресса, нервного напряжения или постоянных головных болей? Стремитесь ли вы поскорее избавиться от них с помощью приобретаемых без рецепта или выписанных врачом лекарств? Вы легко можете попасть в зависимость от лекарства или алкоголя. Запрещенные законом наркотики также не дают ответов.

Делайте выбор в пользу здорового образа жизни. Помните, что, стремясь избавиться от стресса, вы употребляете алкоголь, транквилизаторы или запрещенные наркотики, вы подаете дурной пример своим детям. Соблюдайте сбалансированную диету и ведите



ТВОЯ ЖИЗНЬ
под контролем
наркотиков?

**Твоя жизнь. Твое общество.
Нет места наркотикам!**



активный образ жизни. Спорт – это здоровый вид деятельности, которая поможет вам лучше почувствовать себя как физически, так и психологически.

Будьте информированы

Знайте, какие наркотики и их производные запрещены законом: кокаин, крэк, марихуана, опий, героин и амфетамины. Узнайте об опасностях, которые таят в себе наркотики, и что они могут сделать с людьми. Тогда вы сможете помочь детям принимать обоснованные решения. Постарайтесь, чтобы дети поняли, что потребление наркотиков противозаконно. Если у них обнаружат наркотики, им придется иметь дело с полицией, судами, их могут приговорить к тюремному заключению и их ждет осуждение окружающих.

Помогите детям перехитрить наркодельцов

Помогите детям распознавать наркодельцов и места, где они орудуют. Наркоторговцы могут убеждать детей в том, что наркотики помогут им лучше учиться и сдать экзамены. Они могут уговаривать детей попробовать “только один раз”, утверждая, что после одного раза невозможно “подсесть на наркотики”. Обязательно убедите детей, чтобы они не обращали внимание на такой совет, потому что наркотики воздействуют на разных людей по-разному. Помогите детям научиться говорить “нет” наркотикам. Поощряйте их к занятиям спортом или любимым делом или учите их творчески использовать свое свободное время.

Будьте внимательны и обращайтесь внимание на признаки злоупотребления наркотиками

Хотя существуют определенные эмоциональные и физические симптомы злоупотребления наркотиками, не делайте поспешных выводов о том, что ваш ребенок потребляет наркотики. Существуют и другие причины, по которым ваш ребенок может вести себя необычно.

Эмоциональные и социальные признаки

- Смена настроения, возбудимость, раздражительность, враждебность, депрессия
- Постоянная ложь и кражи
- Нежелание признать вредное воздействие наркотиков
- Стремление избегать старых друзей или людей, которые могут поинтересоваться причинами изменений в их поведении
- Утаивание содержания телефонных разговоров
- Нежелание знакомить вас со своими друзьями или обсуждать их с вами
- Уклончивые ответы на вопрос об их местонахождении
- Утрата мотивации
- Безразличие к повседневной жизни
- Пропуски уроков в школе

Физические признаки

- Вялость
- Дрожь
- Покраснение глаз, расширенные зрачки
- Безразличие к личной гигиене и внешности
- Невнятная речь
- Потеря или увеличение аппетита
- Нарушение координации движений
- Круги под глазами
- Нарушение сна
- Частые простуды и кашель
- Потеря веса