

## *Родителям, информация для размышления.*

Кто виноват в том, что ребёнок начинает употреблять наркотики? Родители, школа, друзья? На это вопрос нет единого ответа. Но нужно и важно понимать следующее. Основные знания, основные умения и навыки ребенок получает в СЕМЬЕ. Ни школа, ни общество, не взаимодействуют с детьми напрямую.

Родители должны знать и понимать, ребенку, нельзя запрещать, мозг детей работает так, что если запрещают, то нужно обязательно попробовать. Если со стороны родителя происходит давление, они не понимают свое чадо и подавляют его желания, то внутри у ребенка происходит протест, который развивается в конфликт и может привести к различным нежелательным действия с его стороны, в том числе к пробе наркотических веществ. Только понимая своего ребенка, зная его особенности, можно выстроить с ним диалог.

Помимо этого, нужно показывать хороший пример. Если родители выпивают при ребенке и говорят, что алкоголь расслабляет, помогает ощутить радость, то ребенок будет копировать такую же модель поведения.

### **Основные способы для удержания своих детей от возможного употребления:**

- у ребенка необходимо развивать свою индивидуальность.
- желательно чтобы ребенок понял, за какие качества можно уважать человека, он должен знать и ценить свои качества, стараясь развивать свой личный потенциал.
- должен знать значение слова «дружба» Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге.
- должен уметь говорить «нет». Ребёнок в определённых ситуациях имеет право высказывать своё собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики и выпить.
- должен знать особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодёжной среде. Они должны понять и знать где и с кем они могут оказаться и как можно уйти от опасных ситуаций
- важную роль имеют такие семейные характеристики как умение действовать вместе, обсуждать нужды членов семьи, учитывая личностные характеристики каждого.

### **Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики:**

- любопытство
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

➤ желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

➤ безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

### **Признаки употребления психоактивных веществ:**

➤ расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза .

➤ Подросток выглядит уставшим, жалуется на самочувствие.

➤ несвязная, замедленная или ускоренная речь;

➤ потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

➤ беспричинное возбуждение, вялость;

➤ нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания

➤ нет интереса к учебе, пропускает уроки

➤ болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

➤ частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные

разговоры;

➤ Новое окружение, которое ведет сомнительный образ жизни

➤ Подросток либо просит денег либо старается сам их достать. Из дома пропадают ценности

➤ Частое вранье, сочиняет небылицы

➤ При употреблении алкоголя от ребенка пахнет

➤ Подозрительные лекарства – снотворные и успокоительные

➤ Папиросы в пачках из под сигарет

➤ Следы от уколов на венах, синяки.

При первых же признаках зависимого поведения поговорить с ребенком. Разговор должен быть честным, без взаимных упрек. Вы должны быть максимально честными с вашим чадом. Дать понять, что это не контроль, а забота. Обязательно обратитесь к психологу или к наркологу. Можете посещать наиболее подходящий для вас реабилитационный центр.

### **Советы педагогов родителям**

➤ Знайте друзей своего ребенка и приглашайте их в дом.

➤ **Вечером всей семьей обсуждайте, как прошел день. Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?» Начните с простых вопросов: «Что было в школе?» Сделайте такие разговоры привычкой Демонстрируйте ребенку вашу заинтересованность его делами.**

➤ Хотя бы пару часов в день проводите с детьми.

➤ Когда дети и родители вместе играют, слушают песни, даже смотрят телевизор, они проникаются всеобъемлющим чувством семейственности и всепоглощающей любви.

➤ *Ребенок, который проводит все свободное время перед компьютером – это не показатель домашности вашего ребенка. Это, в первую очередь, показатель того, что родителям некогда или они не хотят заниматься своим ребенком.*

➤ Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи. Подумайте и договоритесь, чем вы хотели бы заниматься вместе. Будьте готовы разделить с детьми их интересы.

➤ По меньшей мере, четыре вечера в неделю подросток должен проводить дома с семьей. Проявите настойчивость.

➤ Разрешайте ребенку приглашать домой друзей. Тогда он сможет быть дома, но не один, а с друзьями.

➤ Планируйте свое время так, чтобы быть дома с ребенком. Вместе ужинайте, помогайте выполнять домашние задания или просто разговаривайте.

➤ Вместе с ребенком проводите свободное время, занимаясь приятными для обоих делами. Играйте, смотрите видео, читайте, катайтесь на велосипеде. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.

➤ Сделайте дом комфортным для всех членов семьи. Детям должно в нем нравиться.

➤ Обсуждайте с ребенком его жизненные планы, ценности, мечты. Вопрос, который мы обычно задаем малышам: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?», постепенно должен быть дополнен следующим вопросом: «Как ты собираешься этого добиться? Какие шаги собираешься для этого предпринять?»

➤ Дайте ребенку возможность планировать семейные события. Например, дочь может приготовить ужин, а сын продумать маршрут семейной поездки за город.

**РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ! Желание вашим ребенком употребить наркотические вещества сведется к минимуму, если ребенок будет чувствовать ВАШУ любовь, знать и чувствовать что он ВАМ нужен.**

**Желаем ВАМ удачи!**