**Памятка для родителей**

**по профилактике наркомании и токсикомании у ребёнка.**

Создайте в семье благоприятную атмосферу, исключающей употребление наркотиков.  
Организуйте ребенку посильный труд дома, на даче.  
Заполните досуг детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством.  
Беседуйте о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.  
Посещайте специалистов  школы.  
Особое внимание обращайте на поступки ребенка и его взаимосвязь с окружающими.

**Как распознать признаки наркомании у  детей?**

**Обращайте внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:**

* резкое снижение или повышение активности,
* потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий,
* необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность,
* появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей,
* появление скрытности в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении,
* позднее возвращение домой в необычном состоянии,
* трудное пробуждение по утрам, невнятная речь,
* потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

**Вас должно насторожить:**

* исчезновение денег или ценностей из дома,
* увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы,
* наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея,
* непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**Помните:** основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) — причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

* неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
* отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,
* недостаток любви и поддержки в семье,
* эмоциональная боль, разочарование а семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,
* гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,
* низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,
* неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной  жизни,
* отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

**Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом:**

* выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,
* создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,
* развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не  ведомым,
* учите подростка справляться с трудностями  и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,
* учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

**Помните!**

**Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей,  
а поддерживающей, принимающей, информирующей.**

**Доносите до Ваших детей, что:**

* вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки,
* сильно ухудшается физическое здоровье,
* резко снижаются умственные способности,
* высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями,
* уменьшается и сходит на нет половая потенция,
* подросток лишается будущего,
* те, кто употребляет наркотики — не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков — большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурачка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.