



Памятка для родителей

Общие признаки употребления наркотиков:

1. Расширенные или суженные зрачки;
2. Покрасневшие или мутные глаза;
3. Замедленная речь;
4. Плохая координация движений;
5. Нарушение сна;
6. Бледность кожи;
7. Потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;

Поведенческие признаки:

1. Увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
2. Уходы из дома и прогулы школы;
3. Частая и неожиданная смена настроения;
4. Необычные просьбы дать денег;
5. Пропажа из дома ценностей, одежды и других вещей;
6. Появление новых подозрительных друзей;
7. Изменение речи (появление сленговых слов).

Если родителям стали известны факты или же они заподозрили своего ребенка в употреблении наркотиков, то ни в коем случае нельзя впадать в панику, кричать или физически воздействовать на подростка. Не критикуйте его. Оставьте нравоучения о наркотиках, эти беседы уже бесполезны и могут дать обратный эффект. Следует обратиться за квалифицированной помощью, а именно: прийти с подростком на консультацию к врачу – наркологу.

Есть несколько несложных, но **надежных правил для родителей**, которые позволят не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

1. Чаще беседуйте со своим ребенком на самые различные темы. Поощряйте его инициативу.

2. Относитесь с уважением к его лично-духовным потребностям,

3. Помните! Что забота – это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований Вашего ребенка. Не подменяйте понятия.

4. Для Вашего ребенка самым главным является время, проведенное вместе с Вами.

5. Попробуйте организовать досуг ребенка так, что бы у него осталось как можно меньше свободного времени (посещение кино, кружков, спортивных секций, музыкальной или художественной школ и т.п.).

6. Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от Ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу).

7. Контролируйте финансы своего ребенка. Вы должны четко понимать, что у него нет возможности приобретать наркотики. Также, стоит обратить внимание на появление у ребенка свободных денег, источник дохода которых для вас неизвестен.

8. Будьте примером здорового образа жизни.

Родители!

Старайтесь использовать каждую свободную минутку для общения со своим ребенком. Это позволит вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные отношения между вами.