

# Памятка " СЕМЬЯ без наркотиков "

## Дети без наркотиков: советы для родителей

Некоторые родители детей-наркоманов думают, что их ребенок стал употреблять наркотики под воздействием сверстников или торговцев наркотиками. Однако, дети говорят, что стали употреблять наркотики, чтобы избавиться от скуки, забыть о своих проблемах и расслабиться, повеселиться, удовлетворить свое любопытство, почувствовать себя взрослым, показать свою независимость, продемонстрировать принадлежность к определенной группе и т.д. Кроме того, дети и подростки не только попадают под влияние новых друзей, а часто сами примыкают к новой компании ровесников, чтобы проводить время с выбравшими аналогичный стиль жизни. К сожалению, наша культура нередко пропагандирует ценности, которые связаны с алкоголем, табаком и наркотиками. Родители лучше других знают своих детей и могут их уберечь от влияния подобной информации, употребления наркотиков, предложив им совместные выезды на природу, общение у костра, посещение спортивных залов, бассейна и т.д. Важно понять ценности ребенка и воздействовать на них, включая личный пример.

### Важно ваше мнение: 4 - 5 лет

Взгляды и привычки, которые формируются у детей этого возраста, будут влиять на решения, принимаемые ими в дальнейшем. В этом возрасте ребенок стремится узнавать и запоминать правила, для него важно ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько его любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите время, когда вы сможете уделить внимание ребенку. Поиграйте с ребенком, узнайте, что ему нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите отношения доверия и привязанности.

Установите такие правила, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду. Этим вы прививаете ребенку умение общаться. Приучайте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указаний.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления трудностей. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что надевать. Этим вы развиваете у ребенка способность к принятию решений.

Расскажите о ядовитых и вредных веществах, которые находятся дома. Прочитайте вслух предупреждающие этикетки, поясните детям, что можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Объясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

### Пища и яды: 5 - 8 лет

В этом возрасте ребенок обычно проявляет интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите детям о пагубном влиянии алкоголя, сигарет и наркотиков, поясните, что наркотики негативно воздействуют на организм, могут привести к плохому самочувствию или даже вызвать смерть, разъясните, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться.

### Дети должны знать:

чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики; что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, помогают в период болезни, но могут причинить вред при неправильном употреблении, поэтому нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости; почему дети не могут употреблять алкоголь, даже в небольших количествах.

### Приводим факты: 9 - 11 лет

С детьми этого возраста можно провести беседу о том, как наркотики действуют на мозг и организм человека. Отметьте, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время крайне важное значение приобретают друзья. Старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше

дети начинают употреблять эти вещества, тем большая вероятность возникновения серьезных проблем.

### Ребенок должен знать:

-о воздействии алкоголя, табака и наркотиков на организм, об опасности наступления комы или смертельной передозировки; -как и почему возникает привыкание к наркотикам, которые приводят к потере наркоманами контроля над своей жизнью; -почему наркотики особенно опасны для растущего организма. Проиграйте возможные сценки, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети учатся твердо произносить: "Это очень вредно!". "Не хочу расстраивать родителей" - вот одна из главных причин отказа от употребления наркотиков, которую приводят дети этого возраста. Обсудите с детьми рекламу, песню или телепередачу, в которых говорится об употреблении алкоголя, табака и наркотиков. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий, и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

### **ПОМНИТЕ!!!**

Ребенок, друзья которого употребляют наркотики, скорее всего, начнет делать то же самое. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время, чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей вашего ребенка.

### Нужна ваша поддержка: 12 - 14 лет

Этот возраст можно назвать временем "конфликта поколений". Подростки прислушиваются к мнению ровесников, не воспринимают убеждений родителей, борясь за свою независимость. Несмотря на это, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем, какое значение молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непривлекательные последствия употребления табака и наркотиков, например, курение приводит к появлению неприятного запаха изо рта. В то же самое время необходимо обсудить и последствия, которые возникают при употреблении наркотиков.

### Хвалите правильные поступки: 15 - 17 лет

В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно **услышать от родителей** о том, что любой человек может стать наркоманом, даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям. Подростки должны осознавать влияние, которое оказывает употребление наркотиков на общество.

**Важно, чтобы ВЫ, родители, хвалили и поощряли своих детей за хорошие поступки, за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Понимание того, что их замечают и ценят взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие на подростков.**

Формирование привыкания к наркотикам зависит от личностных качеств юноши или девушки. Лица, эмоционально неустойчивые, склонные к истерии, гневу, агрессии, конфликтам в коллективе наиболее часто прибегают к поиску средств, облегчающих их состояние. Это могут быть различные виды наркотиков и другие токсические вещества.

**В юношеском возрасте пагубные пристрастия могут формироваться под влиянием негативных социальных, психологических и физиологических факторов:**

**-дань моде в приеме различных допингов; -неудовлетворительное физическое и психическое состояние организма подростка; -невнимание к воспитанию подростка, конфликты в семье; -склонность ребенка к подражанию; -отсутствие умения постоять за себя или сказать "нет»; -отсутствие интереса к активной интеллектуальной жизни, физкультуре и спорту.**

### **УВАЖАЕМАЯ СЕМЬЯ! РОДИТЕЛИ! ЭТО ВАЖНО!**

Важной причиной также является отсутствие необходимой информации о последствиях воздействия наркотиков на организм. Многие впервые потянулись к наркотикам, не зная об их пагубном влиянии, попробовали их из любопытства.

В юношеском возрасте процессы развития, становления эндокринной и центральной нервной системы еще не завершены. Кроме того, молодой организм имеет более интенсивный обмен веществ, повышенную проницаемость тканей, ускоренный кровоток. Все это способствует быстрому всасыванию и распространению наркотических ядов в жизненно важные участки организма, особенно головной мозг.

На начальных этапах появляются такие признаки, как частая смена настроения - от глубокой депрессии до перевозбуждения, раздражительность, ранее не свойственная определенному человеку, резкий спад в учебе или работе. Этим переменам может сопутствовать изменение внешнего вида: резкая потеря веса, бледность, ухудшение сна, рассеянное внимание, расстройство психики.

Токсическое воздействие наркотических веществ может вызвать активную защитную реакцию организма в виде тошноты, рвоты, сильной головной боли, расстройства стула, падения кровяного давления, сердцебиения и других малоприятных симптомов.

Даже непродолжительный прием наркотических (токсических) средств отрицательно влияет на психику и общее состояние здоровья. Вдыхание аэрозолей не только нарушает деятельность печени и почек, но и может привести к параличу дыхательного центра. При незначительном физическом напряжении после вдыхания некоторых аэрозольных веществ часто возникают сердечная недостаточность, удушье.

Психическая зависимость от наркотиков у многих формируется даже после двух-, трехкратного их приема. Однако с ней можно успешно бороться, пока человек не испытывает желания увеличить дозы принимаемого наркотического вещества, физической потребности в его одурманивающем действии - эйфории, за которой наступает другая фаза, противоположная по характеру действия, крайне болезненная, - абстиненция.

Развитие физической зависимости (пристрастия к наркотическим веществам) затрудняет лечение этой страшной болезни. Наркоманы и токсикоманы называют абстиненцию ломкой. Во время нее возникает беспокойство, нарушается сон, появляется слабость, головокружение и резкие головные боли, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, в желудке, сопровождающиеся поносом. Возможно искажение зрительного восприятия. У многих больных возникают эпилептические припадки. Они появляются на третьей сутки абстиненции и повторяются до 3 - 5 раз в день.

#### **Особенностью поведения на разных этапах наркотизации является:**

вспыльчивость, раздражительность; лживость; демонстративность, превращение любого мелкого конфликта в "проблему жизни"; невнимательность, сонливость; частые пропуски уроков без причин.

Следует помнить, что одних знаний об опасности наркотических веществ недостаточно для того, чтобы предотвратить их употребление. Необходимо научить подростка избегать ситуаций, в которых на него кто-либо может оказывать давление, научить сказать "нет".

Взрослым следует постоянно помнить о специфике психологического состояния ребенка, когда он в течение довольно короткого периода становится почти взрослым. Именно краткость периода и множественность происходящих в ходе его процессов определяют двойственность положения подростков: с одной стороны, они стремятся к свободе и самостоятельности и "отвоевывают" ее у родителей, с другой - не знают, как этой свободой распорядиться. Неожиданно они оказываются в более сложном и опасном мире, чем тот, к которому привыкли с детства.

#### **УВАЖАЕМАЯ СЕМЬЯ! РОДИТЕЛИ! ЭТО ВАЖНО!**

Ребенок с раннего возраста должен ощущать в семье безопасность и воспринимать родителей как людей, которые в любую минуту придут на помощь, поддержат, выручат. **Важно, чтобы он стремился получать совет именно у родителей, а не у кого-либо еще.** Родители должны быть готовы дать своему сыну или дочери полезный и жизненно важный совет без назиданий, наставлений, критики, брани. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы подростку в семье было комфортно. Если же он отправляется на улицу в поисках душевного равновесия, его участь может быть печальной.

#### **Дом и семья - это крепость, где ребенок ощущает свою защищенность.**

С таким злом, как наркотики и алкоголь, необходимо бороться "всем миром", т.е. педагогам и родителям, психологам, медицинским и социальным работникам. Присматриваясь к друзьям своего ребенка и делаясь своим мнением с их родителями, вы ограждаете детей от возможного привыкания к наркотикам. Социальная зрелость родителей проявляется и по отношению к чужим детям и их проблемам, как к собственному ребенку. Это уменьшает зло, которое зовется "наркомания".