

Памятка для детей

Дорогие Друзья! Перед вами - дорога жизни. В ваших силах сделать ее яркой, радостной и интересной! Ты хочешь быть взрослым, сильным и свободным? Будь таким... и прочти до конца. Не бойся! **НАРКОТИКИ - ЭТО ЛОВУШКА.** Стоит попасть в нее, завязнешь, как в трясине, и обратный ход очень затруднен. **НАРКОТИКИ - ЭТО САМООБМАН.** Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдешь "в себя", а проблемы останутся неразрешенными. Правда, со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой! **НАРКОТИКИ - ЭТО МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО.** Старых наркоманов не бывает, почти никто из них не доживает до 30 лет. Смерть наркомана уродлива и мучительна. **НАРКОТИКИ - ЭТО ТЮРЬМА.** Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление, многие занимаются торговлей, распространением наркотиков - это суровая статья уголовного кодекса... И неминуемое наказание! **НАРКОТИКИ - ЭТО ТЯЖЕЛЫЕ БОЛЕЗНИ.** Это СПИД и все виды гепатитов, это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни. **НАРКОТИКИ - ЭТО БОЛЬНОЙ МОЗГ.**

Памятка для родителей

Когда ребенок выходит из дома, родители должны: " Знать, куда он пошел. Сообщить ему, где в это время будете находиться вы. " Назначить время его возвращения домой и требовать отчета, если он опоздает. " Не спать, если ребенок вернулся домой ночью. " Убедить ребенка, что он при необходимости может попросить заехать за ним без лишних вопросов с вашей стороны. " Быть в контакте с родителями, с чьими детьми общается ваш ребенок Когда ребенок собирается на вечеринку, родители должны: " Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время и место вечеринки, количество приглашенных, предполагаемые занятия. Особый запрет должен быть на алкоголь и наркотики. " Обеспечить приглашенных детей едой и развлечениями. " Быть с приятелями детей гостеприимными, приветливыми. Не допускать резких замечаний и выпадов по отношению к ним. " Объяснить детям, что они должны следить за порядком в доме во время вечеринки. Признаки и симптомы употребления наркотиков: " уходы из дома и прогулы в школе; " нарастающая скрытность и лживость; " частая резкая смена настроения; " невозможность сосредоточиться; " ухудшение памяти; " расстройство сна, раздражительность; " расширенные или суженные зрачки; " покрасневшие или мутные глаза; " потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; " замедленная несвязная речь; " плохая координация движений; " следы от уколов, порезов, синяки; " свернутые в трубочку бумажки; " шприцы, маленькие ложечки, капсулы, пузырьки; " пачки лекарств снотворного, успокоительного, обезболивающего действия.

Памятка для родителей: алкоголь, наркотики, табакокурение

Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы. Как вы можете помочь своему ребёнку?

1. Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.
2. Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.
3. Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.
4. Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.
5. Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.
6. Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.
7. Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.
8. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.
9. Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.
10. Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.
11. Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо не от каких условий.
12. Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.
13. Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.
14. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.
15. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.