**[Памятка для детей](http://fskn72.ru/pub.php?id=1068" \o "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**](http://fskn72.ru/pub.php?id=1066)

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 суженые 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 попробует «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.