



## 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 личностно-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. Попытайтесь 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 чётко 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.**