**«Наркомания, бич современности»**

**«ОСТОРОЖНО, ПАВ!»**

ПАВ – психоактивные вещества.

ПАВ:

- алкоголь,

- табакокурение,

- наркотики.

Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь и наркотики становятся частью молодой субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. В последние годы общество встревожено обилием наркотиков. За короткий срок число наркоманов в России возросло многократно и достигло 4 млн.человек.

Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки и гулять в определенных местах.

**Как же уберечь наших детей от этого зла?**

Лучший путь – это сотрудничество с вашими взрослеющим ребенком.



* Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок.
* Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
* Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
* Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

**Что делать, если возникли подозрения**

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или к наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

 **« КАК НЕ «ПРОСМОТРЕТЬ» ПОДРОСТКА?»**

*Общие признаки начала потребления психоактивных веществ подростками*

1. Снижение интереса к учебе, обычным увлечениям, прогуливание занятий, снижение успеваемости в школе.
2. Частая смена настроения. Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности.
3. Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.
4. Эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи.
5. Изменение аппетита от полного отсутствия до резкого усиления, обжорство. Периодически тошнота, рвота.
6. Наличие атрибутов наркотизации (шприцы, иглы, облатки из под таблеток, тюбики из под клея, специфический химический запах.
7. Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечья, кистей рук; раздражение на коже, слизистой.
8. «Беспричинное» сужение или расширение зрачков.
9. Лживость, изворотливость подростка.
10. «зашифрованные» разговоры с незнакомыми людьми.
11. Отказ сообщать о местах, где он бывает или куда пошел.
12. Невнятная речь, частый беспричинный кашель, внешняя неопрятность.

Если у вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то рекомендуется:

1. Удалить учащегося из класса, отделить его от одноклассников.
2. Немедленно поставить в известность руководителей.
3. Срочно вызвать медицинского работника.
4. Немедленно известить родителей подростка.

**«Скажи наркотикам «НЕТ»»**

НАРКОТИК…

Опасно это или нет?

Подумаем вместе.

 Шаг в пропасть… Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полета. И конец будет таким же.

 На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их дают бесплатно? Расчет на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, чтобы она не сразу заметила крючок.

 Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у нее прощения, как у родителей за плохой проступок. Наркомания не прощает ничего, никогда и никому! Каждый наркоман в этом уже убедился.

 Начавший употреблять «дурь» становится ее рабом. Не верь такому человеку.

 Избегай общества потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно!

**Ты должен знать, что:**

* В подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате даже однократного употребления наркотического вещества.
* Одно и тоже вещество по-разному действует на людей. «Слабый» наркотик – миф, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.
* Больные наркоманией появляются из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю.
* Систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а ее следствие, ее проявление как заболевания.

**Можно по-разному сказать «НЕТ»**

**на предложение «дури» и «рая на земле»**

* **Жесткое «НЕТ!»** с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.
* **Презрительное «НЕТ!»,** уходя от того, кто предлагает
* **«НЕТ!» в форме обвинения** же сказал «Нет», ты что, слов не понимаешь?»
* **Спокойно-уверенное «НЕТ!»** и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.
* **«НЕТ!»** «Это не для меня!»
* **«НЕТ!»** «Я знаю, чем это кончится И ты знаешь».
* **«НЕТ!»** «Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет»
* **Полное молчание**, сопровождающееся мимикой и жестами, не оставляющими сомнения в категоричности отказа.

