**Рекомендации родителям:**

**Внимание! НАРКОМАНИЯ.**

***Как уберечь детей от этого зла?***

 Учитесь видеть мир своими глазами, чаще вспоминайте о том, как вы были детьми.

 Учитесь слушать. Чаще выслушивайте своего ребенка, не отталкивайте его, общайтесь с ним.

 Говорите о себе, чтобы и ребенку было проще говорить о себе.

 Не запрещайте безапелляционно. Выражайте свое мнение, задавайте вопросы.

 Присматривайтесь к друзьям своего ребенка, проявляйте к ним интерес, старайтесь, чтобы ребенок стремился познакомить вас со своими друзьями.

 Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему помощь и поддержку.

 Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается решить их самостоятельно, помогите ему.

 Предоставьте ребенку все необходимые сведения о наркотиках (как отрицательные, так и положительные моменты). Помогите ребенку сделать правильный выбор между кратким мигом удовольствия и необратимыми последствиями для здоровья и жизни.

 Научите ребенка говорить «нет», чтобы ему легче было противостоять давлению сверстников.

***Если вы подозреваете,***

 ***что ваш ребенок употребляет наркотики.***

 Не отрицайте ваши подозрения. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте, если ваш ребенок даже попробовал наркотик, это не значит, что он наркоман.

 Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока не справитесь со своими чувствами.

 Не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте ему и не наказывайте ребенка.

 Поддержите вашего ребенка, проявите понимание и заботу.

 Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию, если ваш ребенок отказывается идти с вами, придите сами.

 Оставайтесь открытым для своего ребенка. Оказывайте ему поддержку.

Уважаемые родители помните, что близкие, теплые, доверительные отношения между родителями и детьми – лучшая защита от наркотиков. И самое главное правило – старайтесь быть для ребенка образцом для подражания.

***1. Внешние признаки употребления наркотиков:***

– неестественные расширенные или суженные зрачки;

– покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь;

– состояние опьянения без запаха алкоголя;

– плохая координация движений;

– заторможенность, погружение в себя или суперактивность;

– бледность кожи;

– хронический кашель.

***2. Очевидные признаки употребления наркотиков:***

– следы от уколов, порезы, синяки;

– свернутые в трубочку бумажки, фольга;

– маленькие ложечки, капсулы, бутылки;

– неизвестные таблетки, порошки.

***3. Изменения в поведении:***

– нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;

– уходы из дома и прогулы в школе;

– ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;

– бессонница, чередующаяся с сонливостью;

– сверхболезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;

– частая и резкая смена настроения;

– участившаяся просьба дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;

– пропажа из дома ценностей, книг, одежды и других вещей или предметов;

– частые необъяснимые звонки, резко изменившийся круг друзей;

– «вранье» по любому поводу (но обманывает как-то лениво, не тратит усилий на то, чтобы ложь была правдоподобная).

***4. Каковы последствия и осложнения?***

– похудение, дефицит веса составляет до 30–40 кг;

– снижение иммунитета, смерть может наступить от любой инфекции;

– выпадение зубов, волос, ломка ногтей;

– телесные повреждения: нагноения, рубцы;

– энергетическое снижение: вялость, утомляемость;

– эгоцентризм, пренебрежение интересами самых близких людей;

– психическая опустошенность;

– рассеянность, затруднение концентрации внимания, нарастающие расстройства мышления, памяти.