

Проводите время вместе.

Очень важно устраивать с ребёнком совместный досуг, совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора, чтение интересной книги. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Занимайте его свободное время: отдайте в кружок, секцию, вместе занимайтесь спортом. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг к предупреждению употребления наркотиков. Покажите детям, что Ваша семья – это настоящая ценность. Вместе вы – сила



Дружите с его друзьями.

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки Вашего ребёнка. Он может испытывать сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Знайте его друзей, приглашайте их к себе домой. Делайте всё, чтобы он рос в здоровом коллективе.

Помните, что Ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться! Вы можете помочь своему ребёнку развить их и в дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, – повышается уровень самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Показывайте пример.

Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни, – пример для Ваших детей.

**РОДИТЕЛИ! ЗНАЙТЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ВАШИХ ДЕТЕЙ,
И НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ БЕЗ ВНИМАНИЯ!**

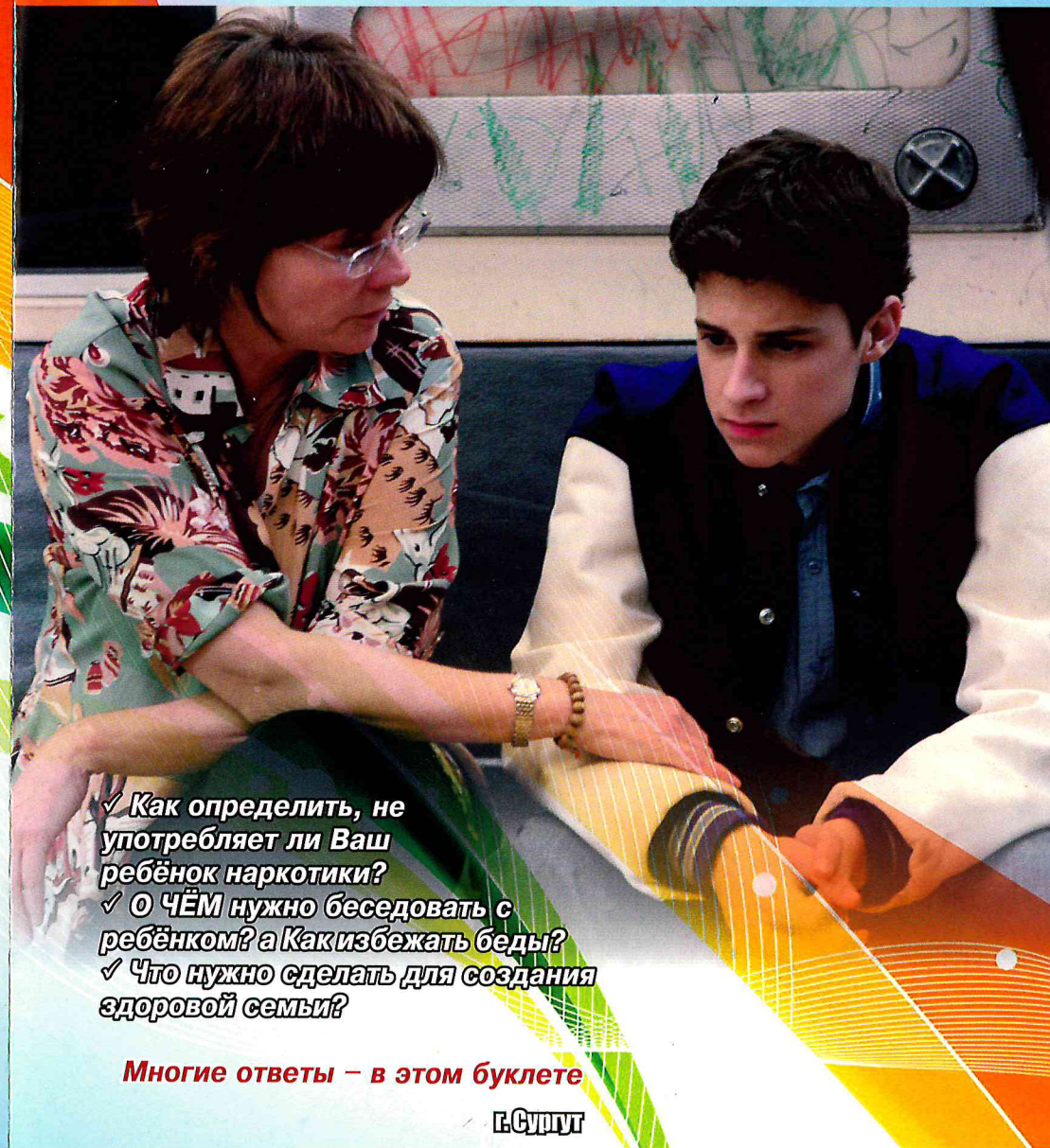
БУ «Сургутский городской центр медицинской профилактики»

www.cmpsurgut.ru



КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ НАРКОМАНИИ?

(для родителей и детей младшего и
среднего школьного возраста)



- ✓ Как определить, не употребляет ли Ваш ребёнок наркотики?
- ✓ О ЧЁМ нужно беседовать с ребёнком? а Как избежать беды?
- ✓ Что нужно сделать для создания здоровой семьи?

Многие ответы – в этом буклете

г.Сургут

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ РЕБЕНОК НАРКОТИКИ?

Изменение в поведении:

- нарастающее безразличие к событиям дома, к учёбе, спорту, бывшим увлечениям, скрытность («телеграфный» стиль общения по телефону: «там-то, всё, бегу»);

- заторможенность, немотивированные резкие перепады настроения, иногда плаксивость;

- нарастающая потребность в деньгах, исчезновение из дома денег (следите за тем, сколько денег оставляете в кошельке), появление новых подозрительных друзей;

- резкое изменение аппетита («волчий аппетит» – это классический симптом выхода из наркотического опьянения от анаши, с которой обычно всё и начинается).

Внешние признаки:

- сужение зрачков (зрачок в точку);
- постоянное почесывание головы;

- появление сухого насморка, «подшмыгивание» вследствие сожжённой слизистой оболочки носа;

- нарушение координации движений.

Сам по себе каждый из перечисленных выше признаков может означать, например, болезнь или проявления переходного возраста, но 3 симптома и более – опасный знак. Очевидные признаки:

- следы от инъекций (ребёнок будет пытаться их скрыть: длинные рукава и брюки в жару – плохой признак);

- царапины, ожоги, синяки;

- обнаружение «трубочек», обожжённых ложек, шприцев, неизвестных таблеток;

- запах дома ацетона, уксусной эссенции.

О ЧЕМ НУЖНО БЕСЕДОВАТЬ С РЕБЁНКОМ?

Для начала надо выяснить ситуацию. Приглашая ребёнка к разговору, подведите его к окну. Под воздействием наркотиков зрачок очень медленно сужается на свету. В разговоре упомяните слово «наркотик». Если Вы видите настороженность (он начинает заглядывать Вам в глаза, иногда прищуривается, иногда отстраняется, и Вы видите маскируемый интерес: «Почему об этом заговорили?»), значит, ему есть, что скрывать. Еще одним показателем может служить задержка ответа. Формулы «оставьте меня в покое, не лезьте в мои дела», хлопанье дверями - из этой же серии.

Если Ваши опасения оправдались, надо обратиться к грамотному врачу.

Если у ребёнка уже существует зависимость, цель беседы – убедить ребёнка пойти на консультацию.



Профилактические беседы нужно начинать проводить с детьми 7,8,9 лет. К сожалению, уже с этого возраста, по мнению специалистов, у нас начинают сталкиваться с наркотиками, и лучше дети узнают об этом явлении от Вас дома, а не от друзей в подъезде. Нужно спокойно, без нравоучений рассказать о том, что:



- вначале наркотик предлагают бесплатно, чтобы подсадить «новичка», дальше наркоман начинает брать немалые деньги. За год он, по статистике, вовлекает в наркоманию в среднем от 5 до 20 новых жертв;

- новичкам часто рассказывают басни о том, что «можно покуривать и не стать наркоманом», что «каждый должен хоть раз попробовать» и т.п.;

- чтобы окупить свою страсть, многие наркоманы занимаются воровством, поэтому, если новый знакомый набивается в гости, надо быть очень осторожным. Может, он пришёл для того, чтобы «навести» на квартиру воров;

- наркоманы, чтобы заработать, «бодяжат» наркотик, то есть разбавляют его чем-нибудь, похожим по структуре и цвету, и перепродают, в результате первый укол может стать смертельным.

ПОМНИТЕ: первый раз ребёнок пробует наркотик в кругу друзей из солидарности, чтобы не прослыть трусом или не выпасть из компании.

ОЧЕНЬ ВАЖНО научить ребёнка отказываться от предложения попробовать наркотик. Например, Ваш сын или дочь может сказать в ответ на предложение покурить травку: «Я, может, и попробую, но сейчас не могу, потому что сегодня тренировка (дома родители, которые сразу всё поймут и т.п.)».

Как избежать беды?

Как и при любой болезни, есть круг профилактических мер, которые помогут избежать заболевания, и суть их заключается в здоровом образе жизни семьи.

От пагубного пристрастия ребёнка к наркотикам могут удержать три условия.

Первое: ему важно видеть положительный пример взрослого человека и здоровые отношения.

Второе: ребёнок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе.

Третье: ему необходимо полезное увлечение.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ? БУДЬТЕ РЯДОМ.

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребёнком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребёнок должен это понимать, но он должен знать, что Вы всегда открыты для разговора с ним, Вы всегда готовы его выслушать и утешить, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит.