**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**«Предотвратите потребление наркотиков вашим ребенком!»**

**Уважаемые родители, з**наете ли вы, ГДЕ и С КЕМ, ЧТО делает Ваш ребенок в свободное от учебы время? Проявите ответственность и понаблюдайте за своим ребенком, поговорите с ним. Может быть, всего лишь час вашего времени и внимания поможет предотвратить трагедию в семье и спасти жизнь и здоровье вашего чада. Для ребёнка важен психологический климат в семье. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Таким образом, чтобы ваш ребенок не начал употреблять наркотики (не связался с дурной компанией, не совершал роковых ошибок и т.д.), необходимо с самого детства воспитывать его самостоятельным, ответственным человеком, человеком, способным предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них.

Давайте рассмотрим наиболее распространенные причины первой пробы наркотических веществ несовершеннолетним:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

Это сложное слово «НЕТ»;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

**Физиологические признаки:**

• бледность или покраснение кожи;

• расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

• несвязная, замедленная или ускоренная речь;

• потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

• хронический кашель;

• плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

• резкие скачки артериального давления;

• расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Поведенческие признаки:**

• беспричинное возбуждение, вялость;

• нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

• уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

• трудности в сосредоточении на чем-то конкретном:

• бессонница или сонливость;

• болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

• избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

• снижение успеваемости в школе;

• постоянные просьбы дать денег;

• пропажа из дома ценностей;

• частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

• самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

• частое вранье, изворотливость, лживость;

• уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

• неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

• следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

• бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

• закопченные ложки, фольга;

• капсулы, пузырьки, жестяные банки;

• пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;

• папиросы в пачках из-под сигарет.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. Общайтесь друг с другом

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

будьте внимательными к ребенку; выслушивайте его точку зрения; уделяйте внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. 4. Проводите время вместе. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезным и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. Подавайте пример

Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**По всем возникающих вопросам можно обратиться по адресу г. Пермь, ул Леонова. 17, по телефону 2188468**

Инспектор ОДН ОП № 2

УМВД России по г. Перми

Ст.лейтенант полиции А.Н. Риконнен