

## Уважаемые родители!

Если Вы все хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, постарайтесь в отношении с детьми соблюдать следующие правила:

- Как бы Вы не были заняты, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.
- Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать ребенка
- Делитесь с домочадцами своими проблемами, интересами, заботами, а не уходите в себя.
- Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к Вам обратиться со своей проблемой в любое время.
- Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребенка того, чего он не сможет выполнить.



- Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это поможет Вам узнать об их делах и интересах.

- Не запугивайте детей, иначе они могут перестать Вам верить.



- Помните, что Ваш пример заразителен. Поэтому Ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия физкультурой будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.



! Помните, знания и понимание детей, помогут Вам раньше заметить беду и легче с ней справиться!

Районная детская библиотека  
МБУ «Арская ЦБС»



## Чрезвычайно важно не пропустить периода начала употребления подростком наркотиков.

Можно выделить некоторые признаки, проявление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки;
- смятая фольга, иглы и шприцы;
- неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому инертному;
- необычные реакции: например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
- потеря аппетита, снижение веса у ребенка;
- потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важным, хобби, учебе, спорту, друзьям;

- резкое изменение круга друзей;
- немотивированность и нехарактерные приступы сонливости;
- необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;
- проявление скрытности в поведении;
- лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- невнятная речь;
- пропуск занятий или неожиданное и беспричинное снижение успеваемости в школе.

### Чего не должны делать родители:

Считать нормой пьянство или употребление наркотиков.

Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.

Финансировать или давать детям разрешения на действия, которые нельзя проконтролировать.

Угрожать ребенку.

Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили руки и обязательно пойдете дальше.

Отчаиваться, «решив», что все кончено; помнить, что безнадежных случаев не бывает.



## Где, как и почему?

Ответы на эти вопросы сегодня помогут понять родителям где, как и почему наши дети приобщаются к наркотикам. Предложить наркотики могут детям во дворе. В игровом клубе, на дискотеке, в школе.

По данным социологических опросов, подростки решаются попробовать наркотики из следующих основных побуждений:

- так принято среди сверстников на дискотеке, вечеринке и т.д.;
- из интереса, поиска новых приятных ощущений;
- Уход от возникших проблем, неприятностей, стрессовых ситуаций;
- Приобщение к взрослой жизни и т.д.



**!** Помните, если в Вашей семье нет взаимного уважения и доверия и Ваш ребенок постоянно испытывает чувство одиночества, а в трудные минуты не находит у Вас необходимой помощи и поддержки, то именно наркотик может стать для него тем, что ему так не хватает в жизни.