***ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ***

***Уважаемые*** ***родители!***

Ежегодно около 70 тыс. человек в России погибают от употребления наркотиков. Но это лишь приблизительные цифры, так как официальной статистики гибели наркоманов в РФ не существует.

Наркомания – это болезнь и смертельный исход неизбежен.

**Наркомания** – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.

**Как** **Вы** **можете** **распознать** **признаки** **наркомании** **у** **Ваших** **детей?** Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

 резкое снижение или повышение активности;

 потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;

 необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;

 появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;

 появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;

 позднее возвращение домой в необычном состоянии;

 трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;

 потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

**Вас** **должно** **насторожить:**

 исчезновение денег или ценностей из дома;

 увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;

 наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;

 непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – **причины,** **возникшие** **в** **результате** **неблагоприятных** **семейных** **отношений:**

 Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;

 Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;

 Недостаток любви и поддержки в семье;

 Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;

 Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;

 Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;

 Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;

 Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

**Что** **делать** **родителям,** **чтобы** **их** **ребенок** **не** **стал** **наркоманом?**

 Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.

 Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятие обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.

 Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.

 Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.

 Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

 Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

**Донесите** **до** **Ваших** **детей,** **что:**

 Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;

 Сильно портится физическое здоровье;

 Резко снижаются умственные способности;

 Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;

 Уменьшается и сходит на нет половая потенция;

 Подросток лишается будущего;

Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

***Наркоманию*** ***можно*** ***победить*** ***только*** ***тогда,*** ***когда*** ***с*** ***каждым*** ***подростком*** ***в*** ***каждом образовательном учреждении,*** ***в*** ***каждом*** ***семье*** ***будет*** ***проводиться*** ***регулярная*** ***работа*** ***по*** ***формированию*** ***правильного*** ***отношения*** ***к*** ***наркотикам!***