

«Вы глупы, если до сих пор не поняли, что наркотики – это смерть!»

Йен Мандела



Знаете, что самое страшное в наркомании? То, что наркоманы (часто также их родные, близкие, друзья) слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Иногда зависимость развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции «чёрного» раствора. Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, никто не знает. И никто не должен говорить себе: «Я знаю, что могу попробовать наркотики и ничего страшного не случится».

«Люди, подумайте, куда мы катимся, к чему нас это всё приведёт! Из-за всякой гадости мы теряем близких нам людей. Подумайте о будущем пока не поздно!»



Составитель: библиограф Л.П. Уганова
Оформление: гл. библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
Т.В. Мосунова

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Центральная городская библиотека
Отдел обслуживания

Детство БЕЗ НАРКОТИКОВ



памятка для родителей

Уважаемые родители!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т. п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Это не означает, что надо постоянно ждать и бояться. Быть готовым - значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

Что такое наркотики и наркомания?

Наркотики - это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

Наркомания - это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них - психической и физической.

Вы сможете уберечь ребенка от беды, если будете знать признаки и симптомы употребления наркотиков:

Внешние признаки:

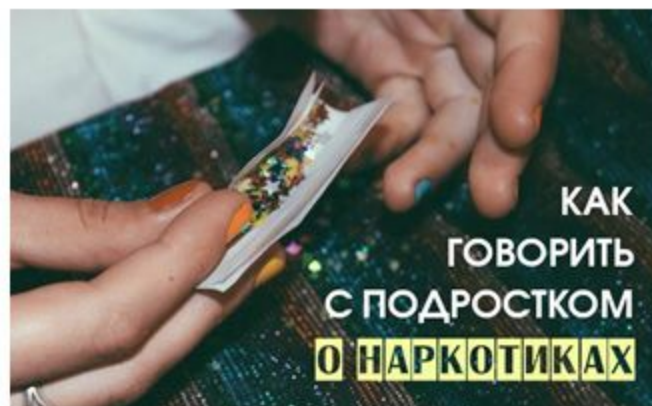
- бледность кожи
- расширенные или суженные зрачки
- покрасневшие или мутные глаза
- замедленная речь
- плохая координация движений

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки
- свернутые в трубочку бумажки
- маленькие ложечки
- капсулы, бутылки, пузырьки

Изменения в поведении:

- уход из дома и прогулы в школе
- нарастающее безразличие
- бессонница
- частая и резкая смена настроения
- потеря прежних интересов
- пропажа из дома денег, вещей
- частые и необъяснимые телефонные звонки



Если вы заметили, что ваш ребенок употребляет наркотики:

- Не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;
- Выясните и попытайтесь понять, что значит для подростка наркотик, какую проблему он пытается решить, обращаясь к наркотику;
- Постарайтесь вместе найти выход. Поддержите вашего ребенка, проявив понимание и заботу. Помогите ему оценить собственное положение, сделать выбор и взять на себя ответственность за этот выбор;
- Выработайте конкретный план действий, конкретные шаги, которые он предпримет, чтобы справиться с трудной ситуацией;
- Обратитесь за помощью.

Что же нужно сделать, как уберечь своего ребенка от употребления наркотиков?

Как бы Вы не были заняты, ежедневно общайтесь с ребенком, потому что без общения Вы отделяетесь 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.

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



Любите, берегите своих детей, всегда будьте с ними рядом!