**Памятка родителям**

        К сожалению, большинство родителей обнаруживают наркотическую зависимость своих детей слишком поздно - спустя 1,5 - 2 года после того, как ребенок впервые попробовал наркотики.
        По этим признакам можно определить, что подросток потребляет наркотики:

* Резкие перепады настроения: беспечная веселость без видимых причин сменяется полной апатией
* Нарушение сна: ребенок в течение дня сонливый, вялый, медлительный, а ночью засыпает с трудом
* Полное отсутствие аппетита сменяется настоящими приступами голода
* Чрезмерно расширенные или суженные зрачки. Скорость реакции зрачков на свет существенно замедлена.
* Плохая координация движения, речь быстрая, смазанная, непонятная

**Очевидные признаки:**

Следы уколов, порезы, синяки, свернутые в трубочку бумажки, фольга, маленькие ложечки, капсулы, неизвестные таблетки, порошки.

**Что делать, если ребенок все же попробовал наркотики?**

* Действуйте решительно, но ни в коем случае не угрожайте ребенку и не шантажируйте его;
* Постарайтесь понять проблемы, которые тревожат ребенка и помогите в их решении;
* Оградите его от общения с людьми, в кругу которых он попробовал наркотики;
* Выработайте единую стратегию поведения с другими членами семьи. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях;
* Помогите найти ребенку интересное занятие, увлечение;
* Не предоставляйте его самому себе.

**Как уберечь ребенка от наркотиков:**

* Участвуйте в жизни ребенка. Знайте КТО друзья вашего ребенка, что они делают и ГДЕ проводят время;
* Проводите больше времени со своим ребенком. Уважайте его интересы;
* Объясняйте ему, почему нельзя употреблять наркотики;
* Станьте ребенку лучшим другом и доверенным лицом;
* Заполните его свободное время спортом, музыкой, работой - не позволяйте ему маяться от безделья и скуки;
* Не стесняйтесь обратиться за помощью, если заметили, что ребенок ведет себя неадекватно;
* Не перекладывайте ответственность за воспитание ребенка на других членов семьи или образовательные учреждения;

**Типичные ошибки**

* Питать иллюзии, что вы сами сможете справиться с химической зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.
* Никогда не говорить с наркоманом о его зависимости, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.
* Никогда не говорить ни с кем вне дома о наличии в семье наркомана, считая, что это стыдно, устраивать из этого семейную тайну, а людям, столкнувшимся с этим лгать и покрывать перед ними наркомана.
* Строить семейные отношения так, что наркоман в них - центральное лицо, строить семейные планы, учитывая употребляет он или нет, стараться не приглашать друзей в дом, когда он в употреблении.
* Опасаться доставить наркоману страдания и неудобства. Если он лежит пластом, испачкал грязью или рвотой свой лучший костюм, наделал долгов, не пошёл на работу или на учебу – приводить все БЕЗ НЕГО в порядок.
* Решать все проблемы за него, думая, что он не годится для принятия ответственных решений, и что вы сами знаете как сделать лучше. Строить отношения так, что все другие члены семьи (даже младшие дети) должны вести себя более ответственно, потому что в семье наркоман.
* Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».
* Свыкаться с агрессией наркомана, а временами и с насилием (моральным или физическим), объяснять младшим членам семьи, что взрослым разрешается иногда вести себя подобным образом, но дети будут наказаны, если начнут копировать взрослых.
* Позволять хим.зависимому управлять настроением близких: когда он счастлив – счастливы все, когда он в состоянии опьянения, агрессивен или полон жалости к себе – все подавлены и замкнуты.
* Пытаться отвлечь от наркотиков, придумывать для него полезные и интересные занятия, хобби, развлечения, не расстраивать его, не нервировать, создать "условия" для того, чтобы не употреблял...
* Питать иллюзии, что главное в семье - удержать химически зависимого от грядущего употребления, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.