

Общешкольное родительское собрание

«Профилактика употребления наркотиков»

В последние годы в Российской Федерации широкое распространение получили различные наркотики, многократно выросло число наркоманов молодого возраста.

Подросток, употребляющий наркотики, прекращает учебу и работу, теряет привычные семейные и социальные связи, входит в криминальную среду.

Помните, что только Вы в первую очередь ответственны за своих детей. Наркомания — это тяжелая болезнь, требующая длительного лечения, психологической коррекции личности и внутрисемейных отношений. Не относитесь к этой проблеме легкомысленно, полагаясь только на собственный опыт и интуицию.

Почему дети начинают употреблять наркотики?

- Мода на наркотики. Дети хотят нравиться другим. Хотят соответствовать определенной компании для того, чтобы его приняли в эту компанию на равных правах.
- Хотят чувствовать себя взрослыми. Дети подражают взрослым. Если взрослые пьют, курят, дети думают, что это хорошо.
- Хотят расслабиться и забыться. Некоторые дети считают, что алкоголь и наркотики могут успокоить и почувствовать себя лучше.
- Хотят испытать действие наркотиков на себе. Дети могут начать употреблять наркотики из любопытства.
- Хотят привлечь к себе внимание. Некоторые дети делают это для того, чтобы привлечь внимание родителей, заявить о себе.
- Подражают увиденному на телеэкране. Часто реклама наносит большой ущерб, так как дети считают, что употреблять алкоголь, наркотики, курить — это хорошо.

Признаки наркомании

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;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- 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;
- повышенная утомляемость;
- 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;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

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.

Даже если вы заметили только некоторые из этих признаков, стоит задуматься и принять меры.

Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики, как нужно себя вести

- Не паниковать, найти смелость признаться себе в том, что ребенок болен.
- Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

- Не настраиваться на легкую победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.
- Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.

Самое сложное — признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его право — жить так, как он считает нужным, его обязанность — отвечать за свои поступки. Ваше право — сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.

Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам.

Что делать, чтобы эти советы вам не пригодились

- воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным — такой вряд ли станет наркоманом;
- чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни — отнюдь не в получении удовольствий;
- с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы;
- с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет».
- очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;
- не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден — значит вооружен;
- замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;
- если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.
- в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья — это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы,

проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.

Методические рекомендации по профилактике наркомании

- Создать в семье благоприятную атмосферу, исключая употребление наркотиков;
- Организацию посильного труда дома, на даче;
- Способы плотного заполнения досуга детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством;
- Проведение бесед о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.
- Посещение психолога, социального педагога школы.
- Особое внимание обращать поступки ребенка, и его взаимосвязь с окружающими.

1. **Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением.

2. **Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к его взрослой личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. **Оказывайте поддержку.** Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, табака.

4. **Обратитесь к специалисту.** Если вы убедитесь, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите метод и того врача,

который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

Таким образом, необходимо сформировать у подростков здоровый образ жизни, который бы помог ребенку не поддаваться на уговоры друзей испробовать психоактивные вещества.