**Это должен знать каждый родитель!!!**

**Основные симптомы употребления наркотических веществ:**

1. состояние опьянения, но спиртным изо рта не пахнет;
2. систематическое нарушение координации движений;
3. нарушения сна: бессонница или настолько крепкий сон, что не представляется никакой возможности разбудить ребенка или сделать это намного труднее, чем было раньше;
4. резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность, не обусловленная реальной обстановкой. Колеблется настроение: от безудержного веселья до депрессии;
5. замкнутость. Ребенка перестают интересовать события в семье, в классе;
6. ребенок потерял старых друзей, а с новыми не знакомит;
7. cокрытие от родителей и учителей мест, которые он посещает, того, с кем и чем будет заниматься, и т. д.;
8. увеличение количества прогулов в школе, плохое поведение;
9. разговор по телефону сводится к ответам «да», «нет», употребление незнакомых слов;
10. попытки всякий раз уйти от разговоров и вообще скрыться с ваших глаз, стремление к уединению;
11. стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и пр.;
12. долгое (вплоть до нескольких суток) отсутствие дома;
13. повышенная утомляемость, которая сменяется необъяснимой энергичностью;
14. необъяснимое повышение аппетита или, наоборот, беспричинная потеря его,частые простудные заболевания;
15. нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости;
16. специфический запах от одежды (например, смесь хвои с табаком), незнакомые таблетки, порошки, следы от инъекций;
17. неожиданное покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке;
18. пропажа денег, вещей, ценностей и т. д.;
19. задержания милицией за воровство.

**Список предметов, которыми обычно пользуются наркоманы:**

1. бумажки для самостоятельного скручивания сигарет или для пачки сигарет, трубки и пинцеты, фильтры и проволочки для чистки трубки – все это применяется при употреблении марихуаны;
2. зеркальце или стеклышко, маленькие бутылочки из-под лекарств, которые используются при употреблении кокаина;
3. носки и тряпочки, пахнущие толуолом;
4. жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос;
5. бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами, которые остаются после употребления химикатов-ингалянтов;
6. шприцы, закопченные ложки, старые пластиковые карточки, кусочки ваты, необходимые для внутривенного употребления наркотиков.

**Типичные ошибки**

Типичные ошибки родственников, которые способствуют развитию наркомании. Это анти-правила, т.е. то, чего делать ни в коем случае нельзя:

1. Питать иллюзии, что вы сами сможете справиться с химической зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.

2. Никогда не говорить с наркоманом о его зависимости, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».

8. 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.

9. 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.

10. 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...

11. Питать иллюзии, что главное в семье - удержать химически зависимого от грядущего употребления, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.

**«Советы родителям»**

1. Когда вы говорите с детьми, вы всегда уверены в том, что все наши суждения - истина. Но иногда и вы ошибаетесь. Не бойтесь детских сомнений в вашей правоте!

2. Обычно советуют: если вы в чем-то отказали ребенку, будьте последовательны - и не уступайте ему. Но этот совет не всегда хорош. Бесконечно уступая, вы можете избаловать ребенка, но, никогда не уступая, вы выглядите жестокосердными в его глазах.

3. Вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше воспитание.

4. Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, считают, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Не бойтесь. Ласка смягчает душу ребенка, снимает напряжение.

5. Никогда не упрекайте ребенка ни возрастом: «Ты уже большой!», ни полом: «А еще мальчик!», ни куском хлеба: «Мы тебя поим, кормим...»

6. Бывает так: папа уходит утром, мальчик еще спит, приходит вечером - мальчик уже спит. А в воскресенье папа - на рыбалку. Хотя бы после рыбалки спросите у сына: «Как дела?»

7. Старайтесь никого не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседе Иванове, а завтра дети будут плохо говорить о вас.

8. Мы привыкли, что дети о чем - то просят родителей. А сами вы умеете просить детей или только приказываете?

9. Провожайте ребенка до дверей; советуйте ему быть осторожным на улице. Встречайте ребенка у дверей, когда он возвращается из школы или с прогулки. Пусть он видит, что его возвращению рады.

10. Внушайте ребенку давно известную формулу психологического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

11. Во всем действуйте собственным примером.

12. В гостях одни дети ведут себя лучше, чем дома, а другие - гораздо хуже. Не увеличивайте обычную дозу замечаний, даже рискуя выглядеть плохим воспитателем.

13. Говорите обо всем без боязни. Речь - золото, а молчание - свинец.

14. Никогда не принимайте решения в одиночку. Когда отец и мать противоречат друг другу - для ребенка это занимательное зрелище.

15. Принимайте участие в жизни класса и школы. Для ребенка важно, чтобы его школа стала частью вашей жизни.