

Признаки и симптомы употребления наркотиков



- Расширенные или суженные зрачки;
- Бледность кожи;
- Покрасневшие или мутные глаза;
- Замедленная речь;
- Плохая координация движений;
- Следы от уколов;
- Свернутые в трубочку бумажки шприцы маленькие ложечки, капсулы, бутылочки;
- Нарастающее безразличие;
- Уходы из дому и прогулы в школе;
- Ухудшение памяти;
- Невозможность сосредоточиться;
- Бессонница;
- Частая и резкая смена настроения;
- Нарастающая скрытность и лживость;
- Неряшливость.

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками или зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

Что делать если возникли подозрения



1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор пока вы не справитесь с вашими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если Ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

**НАРКОТИКИ:
ПРОБЛЕМА, КОТОРУЮ
НАДО РЕШАТЬ!**



Памятка для педагогов и родителей

Как помочь нашим детям сделать правильный выбор?

Материал подготовлен Н.А. Пешиной педагогом-психологом-социальным педагогом МБОУ «СОШ № 4 г. Осы»

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь-это **сотрудничество** с вашими взрослеющими учениками.

В школе они могут научиться многому: важно дать им не только знания по отдельным предметам, но и жизненные навыки, которые помогут детям и подросткам в опасных и стрессовых ситуациях сделать верный выбор.



Что для этого требуется?

1. *Личная заинтересованность педагогов в обучении учащихся жизненным навыкам*
2. *Знания и навыки поведения профилактических занятий в школе*



Что собой представляет профилактика злоупотребления наркотиками среди детей и подростков

Она состоит из следующих компонентов:

- **Информационный** - предоставление необходимых знаний, касающихся наркотиков и последствий их употребления
- **Личностно развивающий** - навыки самоуважения, анализ и выражение своих чувств, навыки принятия обоснованного и ответственного решения, осознание своих ценностей
- **Социальный** - навыки эффективного общения и построения продуктивных взаимоотношений с окружающими людьми, умения сказать "нет", конструктивного решения конфликтов, навыки преодоления стрессовых ситуаций.

Как вести профилактические занятия в школе



- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ученик, каковы его мысли, чувства.
- Не запрещайте безапелляционно. Дети сами расскажут то, что возможно, вы не знаете.
- Предоставьте учащимся знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать им правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- Учите ребенка говорить "нет", ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотик.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их.