**Памятка для родителей по профилактике употребления ПАВ**

**среди детей и подростков.**

***Уважаемые родители! В первую очередь Вы должны:***

1. Прочитать и узнать о наркотиках как можно больше.
2. Изучить сигналы опасности, чтобы знать, какие изменения вызывает употребление наркотиков у подростка.
3. Определить свою четкую позицию по отношению к употреблению табака, алкоголя и наркотиков.
4. Стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.
5. Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.
6. Установить правила, которым в доме все должны следовать.
7. Поощрять участие детей в интересных конструктивных начинаниях и делах.
8. Воспитывать своего ребенка, формировать в нем независимость, самоуважение, ответственность.
9. Нести ответственность за своего ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям.
10. Поддерживать своих детей в их желании приглашать в дом друзей.
11. Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.
12. Научиться слушать и слышать своих детей.

***Обращаем Ваше внимание на то, чего следует избегать:***

1. Считать нормой пьянство, курение или употребление наркотиков.
2. Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.
3. Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.
4. Ругать или наказывать, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.
5. Угрожать ребенку.
6. Ждать принудительных действий школы или представителей закона, которые помогут вашим детям вернутся к нормальной жизни.
7. Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили рук и обязательно пойдете дальше.
8. Отчаиваться, решив, что все кончено, помнить, что безнадежных случаев не бывает.

***Памятка для родителей "Красные сигналы опасности"***

***или как установить употребление наркотиков.***

Уважаемые родители! Обращаем Ваше внимание, что в настоящее время сложилась несколько парадоксальная ситуация: рост наркотизации населения значительно опережает общую настороженность родителей по отношению к возможности развития аддиктивного поведения у подростков.

Очень полезно Вам иметь необходимую информацию о симптомах наркотических опьянений, так как опыт показывает, что родителями часто игнорируются явные признаки привыкания и пристрастия к психоактивным веществам, наблюдаемые у их детей.

Это непросто сделать – особенно когда ребенок впервые использовал наркотики или употребляет их редко. Так, если у Вашего ребенка внезапно ухудшилось настроение и он отдалился – не спешите с выводами. Можно выявить некоторые признаки, проявление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

–исчезновение денег или ценностей из дома;

–увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;

–необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки;

–смятая фольга, иглы или шприцы, закопченые ложки;

–неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому и инертному;

–необычные реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;

–потеря аппетита, снижение веса;

–потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными: к хобби, к учебе, к спорту, к друзьям;

–резкое изменение круга друзей;

–немотивированность и нехарактерные приступы сонливости;

–необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;

- потеря интереса к противоположному полу (у старших подростков);

- частые длительные уединения в туалете или ванной комнате;

- ребенок может слишком поздно ложиться спать и все дольше залеживается в постели утром;

- повышенная апатия, сменяющаяся необъяснимой активностью;

–нарастающая скрытность ребенка (возможно без ухудшения отношений с родителями) часто сопровождается учащением и величением времени "гуляний", когда ребенок уходит из дома в то время. которое раньше проводил в семье или за уроками;

- избегает участия в семейных делах;

- уклоняется от домашнего общения;

- неожиданно демонстрирует пренебрежение домашними правилами;

- ребенок перестает участвовать в семейных праздниках

–лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;

–невнятность речи;

–прогуливание занятий в школе или неожиданное, как бы беспричинное снижение успеваемости;

- внешний вид ребенка : неряшливый. наблюдается бледность кожных покровов, отечность кистей рук, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, расширенные зрачки, расширение кровеносных сосудов под ноздрями.

***Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям!***

***Если большинство признаков Вы обнаружили у своего ребенка, не теряйте драгоценное время, обратитесь за помощью.***