**ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Уважаемые родители!**

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет. Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

**Советы родителям**

**Изменения могут быть следующими:** •

-.Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;

- Проводит больше времени вне дома;

- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;

- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;

- Говорит несвязно, заговаривается;

- Движения неуклюжие, порывистые;

- Стал более скрытен;

- Часто агрессивен;

- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;

- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;

-Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;

- Совершает правонарушения;

-Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;

-Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;

- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.

-Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;

Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.

- Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.

-Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат. **1.** **Общайтесь друг с другом**

1.Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: • быть внимательным к ребенку;