**Уважаемые родители!**

Если Вы хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, постарайтесь в отношении с детьми соблюдать следующие правила:

Как бы Вы не были заняты, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.

Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своём, выслушать ребёнка.

Делитесь с домочадцами своими проблемами, интересами, заботами, а не уходите в себя.

Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к Вам обратиться за помощью со своей проблемой в любое время.

Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребёнка того, чего он не сможет выполнить.

Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это поможет Вам узнать об их делах и интересах.

Не запугивайте детей, иначе они могут перестать Вам верить.

Помните, что Ваш пример заразителен. Поэтому, Ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия физкультурой будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

**ПАМЯТКА**

**для родителей**



*«Как уберечь детей от наркотиков?»*

Составитель:

Е.А. Реутова,

социальный педагог

г. Каменск-Уральский, 2020

*Быть рядом…*

*или вся правда о курительных смесях.*

Родители – Вы, безусловно, - самые близкие и значимые для ребёнка люди. Вы испытаете тревогу и беспокойство за настоящее и будущее своего ребёнка… Будьте бдительными: беда может прийти неожиданно для Вас!

Идёт необъявленная война наркомании против наших детей. Сегодня ребёнку могут предложить наркотики в любом месте: на улице друзья, в интернете, в школе… Не старайтесь успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребёнком такого случиться не может!».

Во многих субъектах Российской Федерации, в том числе и в субъектах Уральского Федерального округа, правоохранительные органы сталкиваются с фактами реализации смесей, основными покупателями которых являются молодые люди в возрасте от 13 до 25 лет.

Курительные смеси содержат в своём составе запрещённые вещества, которые не только наносят удар по здоровью, но и могут привести и к смерти.

Производителями и распространителями курительных смесей развёрнута агрессивная информационная кампания, направленная на вовлечение молодёжи в процесс наркотизации.

Курительные смеси распространяются:

- путём массовой рассылки сообщений абонентам сети сотовой связи и адресатам электронной почты с рекламой;

- через объекты розничной торговли;

- через сеть Интернет, «наружную рекламу» (заборы, двери подъездом, стены);

- в местам массового скопления людей (вокзалы, аэропорты, станции метрополитена, торговые комплексы, рынки) и на прилегающих к ним территориях.

 Курительные смеси распространяются без каких-либо документов, удостоверяющих их безопасность для жизни и здоровья человека, а также ссылок на изготовителя, поставщика и сертификатов, подтверждающих их происхождение.

**По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими веществами приходится на 11-14 лет (41%)**

**и 15-17 лет (59%).**

**Признаки употребления подростками наркотиков:**

- расширенные или суженные зрачки;

- покрасневшие или мутные глаза;

- замедленная и путанная речь;

- плохая координация движения;

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;

- уходы из дома и прогулы в школе;

- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;

- частая и неожиданная смена настроения;

- необычные просьбы дать денег;

- пропажи из дома ценностей, одежды и других вещей.

**Признаки отравления курительными смесями:**

Рвота, судороги, учащённое сердцебиение, галлюцинации, психоз, отсутствие реакции на внешние раздражители, коматозное состояние.

**При появлении первых признаков отравления необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.**

Подростки пробуют наркотики по следующим причинам: из любопытства; ради удовольствия; как протест против родителей; как способ привлечения внимания; чтобы снять напряжение; за компанию; заниженная самооценка, неспособность выражать собственное мнение.

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок не даёт гарантии защиты от употребления наркотиков. Он может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, а значит – попробовать наркотики.

**Что делать, если ребёнок всё же попробовал наркотики.**

1. Действуйте решительно, но ни в коем случае не угрожайте ребёнку и не шантажируйте его.
2. Постарайтесь понять проблемы, которые тревожат ребёнка, и помоги в их решении.
3. Оградите его от общения с людьми, в кругу которых он попробовал наркотики.
4. Выработайте единую стратегию поведения с другими членами семьи.
5. Помогите найти ребёнку интересное занятие, увлечение.
6. Не предоставляйте его самому себе.

**Как помочь ребёнку сказать «НЕТ».**

1. Общайтесь со своим ребёнком, а не обращайтесь к нему.
2. Говорите с ним о проблемах алкоголя и наркотиков, как и о других житейских проблемах.
3. Будьте образцом для своих детей. Дети быстро распознают фальшь и потом трудно завоевать их доверие.
4. Ценность семьи. Подростки должны быть уверены в себе.
5. В семье должны быть чёткие правила в отношении наркотиков. Помогите найти детям увлечение или занятие.
6. Ребёнок должен знать, что Вы верите ему.