**«Не пустите в свой дом наркоманию!»**

**(памятка  для  населения)**

***В чем опасность наркомании?***-

- Наркомания по своей природе – тяжелейшее заболевание, формирование психической и физической зависимости, когда именно наркотики манипулируют всем в жизни человека, а порой и самой жизнью…тяжелые медицинские и социальные последствия употребления наркотиков с психозами, выраженным поражением внутренних органов, изменением личности;

- Высокая смертность среди больных наркоманией в связи с общей наркотизацией организма, тяжелой депрессией, ВИЧ/СПИД среди потребляющих      наркотики;

-  Преступное поведение наркоманов;

- «Заразительность» наркомании, способность быстро распространяться, поражая, прежде всего, молодежь.

***Что должны знать родители?***

Мнения разделились: родители говорят, что ребенок стал употреблять наркотики под воздействием сверстников или торговцев; по мнению детей -  чтобы избавиться от скуки, забыть о проблемах и расслабиться, почувствовать себя взрослым, показать свою независимость. Все чаще молодежь считает, что использование наркотиков не приносит особого вреда.

**Родителям важно понять ценности ребенка и воздействовать на них, включая личный пример!**

*Важно Ваше мнение: 4-5 лет -  «Что такое хорошо и что такое плохо»*

- приучайте ребенка задавать вопросы;

- прививайте умение общаться, установите честные правила игры;

- рассказывайте о здоровой пище, как она поддерживает силы;

- учите преодолевать трудности для  укрепления уверенности ребенка в собственных силах;

*Пищи и яды: 5-8 лет - интерес к миру*

*-* расскажите детям о вреде алкоголя, сигарет, наркотиков, что употребление их может стать вредной привычкой;

- расскажите, чем отличаются продукты питания, яды, лекарства и наркотики;

**-** расскажите: почему дети не могут употреблять их даже в небольших количествах.

*Приводим факты: 9 -11 лет - есть опасные вещества*

*-* учите детей твердо произносить: «Это очень вредно!», «Не хочу расстраивать родителей»;

-   доведите до сведения детей о воздействии алкоголя, табака, наркотиков на организм, об опасности комы или смерти, как возникает привыкание, приводящее к потере наркоманами контроля над своей жизнью;

-  разъясните: почему наркотики особенно опасны для растущего организма;

-  осветите о возможных проблемах для употребляющего наркотики и для его семьи в целом;

-  обсудите рекламу, телепередачу на указанную тему, убедитесь, что дети умеют отделять мифы от реалий и похвалите детей за умение мыслить самостоятельно;

-  познакомьтесь с друзьями Ваших детей, подружитесь с родителями друзей.

*Нужна Ваша поддержка: 12 - 14 лет – время « конфликта поколений»*

-   поддерживайте детей, проявляйте участие;

- обратите внимание детей на последствия употребления табака и наркотиков, неприятный запах изо рта и пр.;

-  обсудите последствия употребления наркотиков, формирования тяжелых заболеваний, транспортные происшествия, сильное пьянство, привыкание и смерть.

*Хвалите правильные поступки: 15 – 17 лет*

-  расскажите о связи употребления наркотиков, табака, алкоголя и появления дефектов у новорожденных;

- хвалите и поощряйте детей за хорошие поступки, правильные решения, которые они принимают – понимание того, что их замечают и ценят оказывает мощное стимулирующее действие на подростков.

***Что должны знать дети и подростки?***

***Самое правильное решение - это никогда не пробовать наркотики!***

Вот несколько правил достойного отказа от предложения попробовать наркотик:

1. Свое «нет» говори очень твердо – именно «нет», а не двусмысленное «посмотрим», «может быть», «я не могу»…
2. Соглашайся с аргументами уговаривающих людей, но все равно говори «нет» также твердо и непоколебимо.
3. Если тебя не оставили в покое, переходи в наступление: «Что вы на меня давите? У меня своя голова на плечах».
4. Поставь точку: «Я вижу, мы не понимаем друг друга. Я больше не хочу говорить на эту тему». Все также доброжелательно, твердо и спокойно.

5.  Пойди на компромисс: «Зачем мы спорим?» и предложи другой способ     провести время.

**В жизни есть много прекрасного!**

**Каким будет Ваш завтрашний день – выбирать Вам!**