

### ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?

**Наркотики** – это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

**Наркомания** – это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них – психической и физической.

### КАКИЕ ДЕТИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Ответ однозначен – ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

### ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

- ! Частое вмешательство взрослых в принятие решений несовершеннолетним. Взрослые решают, что должен делать ребенок, а не он сам.
- ! Действия взрослых, направленные на подавление инициативы ребенка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- ! Постоянные упреки взрослых в совершении ребенком каких-либо действий.

### ПОЧЕМУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

- ! показать свою взрослость;
- ! способ уйти от проблем;
- ! из любопытства;
- ! от одиночества, скуки;
- ! «за компанию»;
- ! нет взаимопонимания с родителями;
- ! выражение внутреннего протеста;
- ! на «слабо»;
- ! желание самоутвердиться;
- ! отсутствие здоровых увлечений;
- ! часть времяпровождения.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Объясните ребенку, что отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.



### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**Создайте приятную атмосферу в семье.** Если ребенку с родителями плохо, то он начнет искать к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Не исключено, что это будет компания, где употребляют наркотики.

**Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт:** вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.



**Воспитывайте у ребенка жизнелюбие.**

Не надо, чтобы ребенок каждый день слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей и т. д. Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка.

**Учите детей самоуважению.** Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попро-



бовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.