



## Правда и мифы о наркотиках

**МИФ**

**ЛОЖЬ**

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.



**ПРАВДА**

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



**МИФ**

**ЛОЖЬ**

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.



**ПРАВДА**

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**МИФ**

**ЛОЖЬ**

Наркотики раскрашивают красками серые будни, привносят в жизнь что-то новое, необычное.

**ПРАВДА**

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**СТОП!  
НАРКОТИК!**



Социальный педагог  
МБОУ "Ржевская СОШ"  
Василенко Т.Ю.

Как и почему нужно сказать "НЕТ"?!  
Это сложное слово "НЕТ"

"Словесное дзюдо",  
помогающее противостоять  
групповому давлению и критике.

Если Вас уговаривают попробовать  
наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое «НЕТ».
2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.



Если Ваше твердое «НЕТ» вызвало  
реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное «НЕТ»  
приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ  
НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать **НЕТ**, уверенные в себе,  
ценятся обществом значительно больше.



МЕСЯЧНИК АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

1-30  
ИЮНЯ

ЗНАТЬ,  
ЧТОБЫ  
ЖИТЬ!

МБОУ "Ржевская СОШ"

Социальный педагог  
МБОУ «Ржевская СОШ»  
Василенко Татьяна Юрьевна

## СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ В БУДУЩЕМ



Вы все еще думаете, что зависимыми становятся исключительно дети из бедных и неблагополучных семей? Это не так. К сожалению, причина – не в недостатке, а в **неверно выстроенных отношениях** между родителями и ребенком.

Уважаемые взрослые, соберитесь и сосредоточьтесь. Обратите внимание на своего ребенка. Уделите ребенку Минуту Внимания! Выслушайте его! Поймите его! Да, уважаемые родители, очень часто нам лишь кажется, что мы слушаем своих детей, а на самом деле – это далеко не так. Ведь слушать – это не только слышать звучание голоса, отдельные слова и целые фразы. Это, во-первых, понимать их значение, сосредотачиваясь на этом и никуда не отвлекаясь в момент слушания. И, во-вторых, это – стремление понять говорящего, причем не только тему его речевого сообщения, но его личное восприятие данной темы, его чувства и эмоции, его состояние и его душевно-эмоциональные нужды.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ СЛУШАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА**  
ВО ВСЕ УШИ,  
ВО ВСЕ ГЛАЗА,  
ВО ВСЕ МОЗГИ,  
ВО ВСЮ ДУШУ,  
**ВО ВСЁ СЕРДЦЕ!**

## 7 ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ, КАК УСЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

**1** Начинайте слушать, что говорит ребенок, как только он начинает говорить первые словосочетания. Общение с детьми – это как поддержание постоянной спортивной формы: пропустил тренировку и уже отстал! Не упускайте любого момента пообщаться с вашими детьми.

**2** Всегда смотрите ребенку в глаза. Если это невозможно (например, вы следите, чтобы не сбежало молоко на плите), вежливо извинитесь, как извинились бы перед взрослым. Так Ваш ребенок научится уважать собеседника.

**3** Тихо побудьте какое-то время в поле зрения ребенка. Посидите на краешке песочницы, посмотрите мультики, которые он смотрит. Поправив на ночь одеяло, присядьте на минутку.

**4** Правило четвертое. Короткое. Сердиты? Считайте до 10-ти, прежде чем отругать ребенка.

**5** Задавайте обдуманные вопросы, имейте в виду, что вопросы, начинающиеся со слов: «А почему ты...», вызывают у ребенка только желание обороняться.

**6** Старайтесь не всегда поправлять произношение или грамматику ребенка. Оставьте все другие мысли и дела, когда он с вами разговаривает. Постарайтесь показать ему, что вы его понимаете, сочувствуете, хотите помочь.

**7** Правило седьмое и главное: просто любите и учитесь слушать своих детей!

Если ребенок Вам доверяет, он знает, что может обратиться к Вам за помощью или советом. Можете быть спокойны: в случае столкновения ребенка с предложением попробовать наркотики, он либо откажется от него самостоятельно, либо расскажет Вам об этом, и Вы сможете подсказать ему, как себя вести.

## КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

### Внешние признаки:

- Зрачки неестественно сужены / расширены, покраснение глаз.
- Нарушенная координация движений, заторможенность, нарушение речи, походки.
- Специфический запах (смесь табака с иным запахом – сладковатым или горьким, может быть запах ацетона), небрежность в одежде.
- Нарушение сна, аппетита, постоянная жажда.

### Поведение:

- Резкие перемены в характере, частая необоснованная смена настроения: от чрезмерной веселости и болтливости до замкнутости и депрессии.
- Нарушение памяти, способности логически мыслить, снижение успеваемости.

### Изменение привычек:

- Потеря интереса к старым увлечениям, смена круга общения, скрытность (стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола и т.п.).
- Телефонные разговоры или смслайн-переписки с новыми неизвестными лицами, с использованием непонятных слов.
- Вы можете найти у ребенка непонятные предметы: неизвестные таблетки или порошки, маленькие пакетики, пузырьки, поврежденные пластиковые бутылки или жестяные банки, пипетки и т.д.
- Если в доме курят, обратите внимание на пепельницу: если в ней появляется сигаретный табак, то это может означать, что сигарета была частично «выпотрошена», чтобы заменить табак на курительную смесь.
- Необъяснимое увеличение карманных расходов, пропажа вещей и денег из дома.

МЕСЯЧНИК АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



МБОУ "Ржевская СОШ"

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Выберите правильный тон: говорите мягко и спокойно.
- Не начинайте разговор с обвинений и ругательства, иначе подросток замкнется в себе и не пойдет на контакт.
- Объясните свою позицию по отношению к наркотикам, говорите своими словами, подберите примеры из жизни. Ребенок должен поверить вам.
- Разъясните, насколько серьезные проблемы и последствия после употребления наркотиков. Говорите об этом спокойно, не запугивайте ребенка – это не подействует.

**Ваша главная мысль должна быть такой**  
«Мне не нравится то, что ты сделал, но я люблю тебя и хочу помочь. Давай вместе подумаем, как решить эту проблему».