



# ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

## БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

**Независимость – это умение говорить «НЕТ».**  
**Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.**

### 1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию.

Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;

- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
- придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
- составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ  
Я ВСЁ СУМЕЮ  
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ  
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

### 2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
- Как ты будешь относиться к себе завтра?

Прими свое решение и сообщь о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

**Научись любить себя  
и ты научишься любить жизнь.**

### 3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

**Скажи нет!**



**КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»**

«Я не враг своему здоровью»  
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»  
«Нет, за это срок можно получить»

**Твое решение обязательно повлияет на твои отношения к себе и отношения окружающих к тебе.**

**Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.**

# Разрушаем мифы о наркотиках

**1-й миф: с первого раза не привыкают.**

**Это заблуждение! Как минимум двое из десяти, вкусивших опасный запретный плод, становятся наркоманами.**

**Человек, не предрасположенный к наркозависимости, не станет пробовать наркотик. Ему это неинтересно. Но мы-то не знаем, есть ли у нас предрасположенность к наркотикам, поэтому лучше вообще не пробовать.**

**Тем более что от некоторых наркотиков даже первая проба может привести к летальному исходу и необратимым процессам!**

**2-й миф: можно бросить в любой момент.**

**Это заблуждение! Это не насморк, а смертельно опасное заболевание, которое само по себе не пройдет.**

**Нужна помощь специалиста и чем быстрее, тем лучше.**

**3-й миф: наркоманами становятся безвольные люди.**

**Это заблуждение! Многие сильные люди с активной жизненной позицией становились рабами наркотиков.**

**Это болезнь, поражающая человека как физически, так и морально.**

**4-й миф: наркотики помогают творить.**

**Это заблуждение! Наркотики изменяют сознание, а не помогают совершать открытия. Если у тебя нет таланта в чем-то, то наркотик тебе его не подарит.**

**Учись, твори и развивайся!**

## Я выбираю жизнь

## Памятка родителям

Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Столкнуться с таким предложением "попробовать" можно где угодно, и не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять.

Предлагаем вам различные пути влияния на отношения детей к наркотикам. Конечно, не все способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

**Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения.

**Выслушивайте друг друга**

Умение слушать и слышать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его мнение;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

**Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

**Расскажите ему о своем опыте**

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.

**Будьте рядом**

Вы не всегда можете быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить.

**Проводите время вместе.**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть

это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора.

Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Лучше, чтобы вы знали, кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. В этом случае вы хотя бы сможете быть в курсе того, где он, и с кем, и чем они занимаются.

Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться!

Подавайте пример

Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь – унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций – вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает.

Как узнать, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления.

Убедитесь, что вы правильно интерпретируете увиденное, прежде чем что-нибудь предпринимать. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили, что ваш ребенок:

- потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;
- у него снижается успеваемость;
- стал часто прогуливать занятия;
- возвращаться с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;
- был замечен в разного рода противоправных действиях;
- все чаще выпрашивает деньги;
- часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
- раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
- избегает родителей, участия в семейных делах;

- стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
- стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;
- стал безразличным, безынициативным;
- стал неряшливым;
- периодически не ночует дома;
- проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
- убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

Кроме этого, могут быть более тревожные и явные проявления:

- следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен (локтевого сгиба, кисти рук);
- странные «посторонние» запахи от волос, одежды, которые он отказывается объяснить;
- наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцево-кислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных Вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
- чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности;
- частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен;
- внешний вид нездорового человека, бледность, отечность. Покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;
- бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- похудение, нарушение аппетита, от полной потери до "приступов обжорства";
- общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснить свои поступки и их причины;
- высказывания о бессмысленности жизни или такие: "Живи ярко, умри молодым";
- пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.ы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.