**Памятка для родителей**

***«Как уберечь детей от беды»***



**Учите ребенка сопротивляться давлению!**

Давление – это когда заставляют делать что-то такое, чего не хочется.

Давление может быть разным:

Лесть, угроза, попытка вызвать чувство вины, ссылка на дружеские отношения.

Важно научить ребенка в ситуациях, опасных для здоровья твердо говорить «нет»!

***Признаки употребления наркотиков***

**Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи

- расширение или сужение зрачков

- замедленная или ускоренная речь

- потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи

- хронический кашель

- плохая координация движения

- резкое снижение артериального давления

- расстройство кишечно-желудочного тракта

**Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение или вялость

- нарастающее безразличие

- уходы из дома, прогулы в школе

- бессонница или сонливость

- повышенная утомляемость

- частая и резкая смена настроения

- избегание общения с близкими, ложь

- постоянная просьба денег

- пропажа из дома ценностей

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов, порезы, синяки

- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочки

- закопченные ложки, фольга, капсулы. Пузырьки, лекарства снотворного или успокоительного действия, папиросы в пачках из-под сигарет

**Будьте внимательны к своим детям!**

**Что делать родителям?**

- Получите как можно больше достоверной информации по проблеме и выработайте объективный взгляд на нее.

- Поймите причины и степень вовлеченности ребенка в данную проблему.

- Будьте готовы встретить сопротивление вашего ребенка.

- Подумайте, что можно изменить в условиях жизни ребенка и семьи.

- Поддерживайте любые позитивные проявления ребенка!

- Доброе отношение, терпение и любовь могут помочь ребенку в трудный момент.

- Не стесняйтесь, обратитесь за помощью к специалистам!

**Помните! Вы не одиноки.**