**Психологические рекомендации для учащихся и их родителей по предупреждению проблем с наркотическими веществами.**

**НАРКОМАНИЯ – ТЯЖЕЛОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К МНОЖЕСТВУ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ!**

***Уважаемые папы и мамы,***

***чтобы избежать данные явления, прочтите памятку!***

1. Вы должны своему ребенку быть самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.

2. Если ребенок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы ее решить.

3. Если ваш ребенок курит, употребляет спиртные напитки, вы

не застрахованы от того, что он может начать принимать наркотики.

4. Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он с легкостью может оказаться в компании, которая научит его, как с помощью наркотиков уйти в мир «счастья и покоя».

5. Наблюдайте за поведением и состояние здоровья вашего ребенка.

6. Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.

7. Не отстраняйтесь от проблемных вопросов собственного ребенка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков.

8. Помните! Если ваш ребенок употребляет наркотики, значит в его воспитании вы допустили ошибки. Не усугубляйте их!

***Памятка для детей! Просто скажи «НЕТ»!***

1. Правильно мотивируй причину отказа! *(«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью»)*

2. Всегда будь готов к давлению и умей противостоять ему!

3. Умей развлечь себя другим способом! *(Спорт лучше, чем наркотики)*

4. Умей выбирать друзей! *(Настоящие друзья не предложат наркотики)*

5. Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения! *(Можно просто сказать* ***«НЕТ»*** *и уйти)*