**Памятка для родителей**

Дети доверяют взрослым и легко поддаются влиянию. Учителя могут служить примером для учащихся и могут убедить их отказаться от употребления наркотиков. Это особенно важно, если семья не заботится о молодом человеке и не занимается его воспитанием. Молодым людям порой приходится бороться с искушением попробовать что-нибудь новое и противостоять давлению сложно устроенного общества, которое предъявляет им высокие требования. Злоупотребление психоактивными веществами, в сущности, является средством, которое позволяет справиться с чувством незащищенности или избавиться от него. Помогите учащимся понять, что они не одиноки в этих испытаниях, и что есть множество способов преодолеть их, не нанося ущерба своему здоровью.

**Учите детей защищать себя**

Чтобы сказать наркотикам «нет», требуется уверенность в себе. Учителя могут воспитать в ребенке чувство собственного достоинства и укрепить культуру межличностных отношений. Проявляйте терпимость, чтобы ученики делились с вами своими мыслями. Воспитывайте в них уверенность, поощряя детей принимать себя такими, какие они есть. Помогайте им проводить различие между лечебным эффектом лекарств и пагубными последствиями приема запрещенных наркотиков. Но, прежде всего, учите молодых людей умению не соглашаться, чтобы они поняли, как важно бывает сказать «нет».

**Учите детей творческому самовыражению**

Организуйте художественные конкурсы для детей на заданную тему, касающуюся профилактики наркотизма.

Пропагандируйте спорт как одну из форм здорового образа жизни для молодежи.

Разрабатывайте модели футболок с лозунгами, призванными предупредить злоупотребление наркотиками и распространение ВИЧ/СПИДа.

Собирайте деньги в благотворительных целях на помощь беспризорным детям, которые принимают наркотики.

Распространяйте имеющиеся знания с помощью интерактивных игр и театрализованных представлений.

**Обращайте внимание на тревожные признаки**

Если вы думаете, что учащийся принимает вредные вещества, вы можете обнаружить некоторые явные признаки этого, но вначале убедитесь, что они не вызваны другими проблемами. Не делайте скоропалительных выводов о том, что учащийся злоупотребляет психоактивными веществами.

**Эмоциональные признаки**

Резкие перепады настроения от эйфории до внезапной замкнутости и депрессии

Беспричинное раздражение

Невнятная речь

Потеря интереса к занятиям в школе или внеклассной деятельности

Трудности общения с другими

Прогулы уроков в школе

Ухудшение отметок и успеваемости

Неспособность долго сосредоточиваться на одном задании

**Физические признаки**

Покраснение глаз

Сонливость на уроках

Невнятная речь

Невнимательность в классе

Забывчивость

Безразличие к личной гигиене и внешности

Дрожь и нарушение координации движений