

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

- **разговаривайте друг с другом:** если общения нет, вы отделяетесь друг от друга;
- **выслушивайте:** так вы узнаете о чувствах и взглядах своего ребёнка;
- **рассказывайте им о себе:** разделённая беда — это полбеды, как говорят;



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **умейте поставить себя на их место:** посмотрите на мир их глазами, вспомните, какими были сами в их возрасте;
- **будьте рядом:** важно чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побывать с вами;
- **будьте тверды и последовательны:** если вы последовательны, то ребёнок никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, что от вас ожидать;
- **старайтесь всё делать вместе:** нужно как можно активнее расширять круг интересов детей, чтобы создать альтернативу, если им вдруг предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов может быть наркотик;
- **дружите с его друзьями:** убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребёнок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребёнку;
- **помните, что каждый ребёнок – особенный:** сделайте так, чтобы он поверил в свою индивидуальность и создайте условия для её развития;
- **показывайте пример:** начинайте воспитание с самих себя, откажитесь от табака и алкоголя.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики употребляет кто-то из друзей или близких. Объясните ребёнку, что в этом случае крайне важно с самого начала повести себя правильно и не наделать ошибок: если наркоман предлагает попробовать, необходимо уверенно сказать ему: «Нет!». Можно дать ясный ответ, например: «у меня нет никакого желания» или «я хочу иметь ясную голову» и всё. Не надо вступать в спор с наркоманом. Кроме того, нельзя одолживать наркоману деньги, нельзя давать свои вещи.

Наркотические удовольствия неотделимы и неотвратимы от смертельных последствий. Ребёнок должен знать об этом и уметь сказать «Нет!» наркотикам. У ребёнка есть другие альтернативы: любимые занятия и увлечения, отдых, путешествия, спорт, игры, музыка, танцы, праздники, общение, дружба, любовь и многое другое.



ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ: 55-95-90

Очевидные признаки употребления наркотиков:

- следы от уколов на локтевых сгибах;
- травяной «мусор» в карманах, пакетики с порошком, зеленью;
- неизвестные таблетки или вещества;
- пустые шприцы, пипетки, пустые прозрачные «шариковые» ручки;
- дети варят что-то в кастрюльке на кухне, говорят, что «химические опыты».

ЕСЛИ ВДРУГ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

- повернуть на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- вызвать «скорую помощь»;
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8–10 в минуту — искусственное дыхание «изо рта в рот».

**ТВОЯ ЖИЗНЬ
ТВОЙ ВЫБОР**

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80

51-52-38

72-13-80

51-59-01

50-44-44

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

Тел. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50

Тел.: 55-94-85

55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**