

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

• **разговаривайте друг с другом;** если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отделяетесь друг от друга.

• **выслушивайте;** если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребёнка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанными.

• **рассказывайте им о себе;** разделённая беда – это полбеда, как говорят.

• **умейте поставить себя на их место;** посмотрите на мир их глазами, вспомните, как возможно, ваши родители критиковали ваши «клешки», «длинные волосы», «битлов» и Высоцкого.

• **будьте рядом;** важно чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть 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 вести 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 все. Не надо вступать в спор с наркоманом. Кроме того, нельзя одалживать наркоману деньги, нельзя давать свои вещи.

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

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- следы от уколов на локтевых сгибах,
- травяной «мусор» в карманах,
- неизвестные таблетки или вещества,
- использованные шприцы в письменном столе,
- 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».

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**

170003 г. Тверь,  
Перекопский пер., д. 13  
Тел.: 55-51-95  
Сайт: <http://tverond.ru/>  
E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Код города: 8 (4822)

Телефон поддержки:

**559-590**



**БЕРЕГИТЕ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы