ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАЗГОВОРУ С РЕБЕНКОМ, ЧИТАЙТЕ:

http://www.gnk.krasnoyarsk.ru
(раздел «Профилактика»)
http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost
http://www.netzavisimosti.ru

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ:

http://www.gnk.krasnoyarsk.ru
(раздел «Наркомания: адреса помощи»)

Краевой наркологический диспансер:
т. (391) 221-76-78 *(регистратура)*
http://kknd1.ru

ЕСЛИ ВАМ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ О ЛИЦАХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ НАРКОТИКИ:

Управление ФСКН России
по Красноярскому краю:
телефон доверия (391) 265-30-78

Казачий антинаркотический центр:
тел. +7 (902) 923-32-23
группа ВКонтакте http://vk.com/club44834

ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:

КРМОО «Антинаркотическое
волонтёрское движение»:
группа ВКонтакте http://vk.com/avd_krsk

Казачий антинаркотический центр:
группа ВКонтакте http://vk.com/club44834

Люди готовы на многое, чтобы исправить беду.

Делайте всё, что можете, чтобы ее предотвратить!

АВД
антинаркотическое волонтерское движение Красноярского края

Буклет выпущен в рамках молодежного антинаркотического проекта «Живи интересно!»

При поддержке:

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО ВО ИМЯ РАЗВИТИЯ

УФСКН России по Красноярскому краю

Красноярск 2014

Что в детстве воспитаешь, на то в старости обопрешься
народная мудрость

КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ

о табаке, алкоголе, наркотиках

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как поговорить с подростком

о табаке, алкоголе, наркотиках

1. Для начала определитесь, будете ли вы говорить обо всем сразу или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретном.

2. Подумайте, **владеете ли вы максимально полной информацией о предмете разговора** и сможете ли обосновать свою позицию. Возможно, вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на психику и организм человека (в частности, ребёнка), о признаках зависимости, о юридической ответственности, влиянии СМИ и рекламы. Подробнее можно узнать у специалистов и из специализированных источников (см. на обороте).

3. Наметьте главные вопросы и **настройтесь на дружескую, доверительную беседу** со своим ребёнком.

4. **Выберите наиболее подходящее время для вас обоих**, отложите свои дела и заботы и уделите разговору столько времени, сколько будет необходимо. Важно, чтобы ваш ребёнок тоже никуда не спешил и не был занят. Создайте для беседы комфортные условия. Возможно, вы будете общаться за кружкой чая или во время прогулки. А может быть, вы вместе посмотрите художественный фильм, затрагивающий тему вашей беседы.

5. Не лишним будет **небольшое вступление**, например: «На родительском собрании (или из новостей) я услышал о … (назовите тему). Это натолкнуло меня на мысль поговорить с тобой об этом».

6. Спросите, **что думает по этому поводу ваш ребенок**, как относятся к предмету разговора его одноклассники и друзья. Важный момент: независимо от того, какие ответы вы услышите, постарайтесь удержать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций и ссор.

7. Обсудите с ребенком различные случаи и происшествия, касающиеся табака (алкоголя, наркотиков). Предложите высказаться, как бы он поступил в той или иной ситуации. **Прислушайтесь к точке зрения ребенка**, проявляйте уважение. Если что-то в высказываниях ребенка вызывает ваше недовольство, не отвечайте сразу, сделайте паузу. Ваша задача - обсудить возможные и правильные варианты поведения, а не отпугнуть ребенка от дальнейших разговоров с вами.

8. Обязательно уточните, какой **информацией о последствиях употребления** психоактивных веществ владеет ваш ребёнок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы. Хорошо, если у вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни.

9. Помогите вашему ребенку **научиться говорить «нет»**, уверенно вести себя в различных ситуациях, в том числе, когда предлагают сигареты (наркотики, алкоголь).

ОБСУДИТЕ ВОПРОСЫ:

- что может повлиять на его решение согласиться или отказаться?
- как правильно отстоять своё решение и не поддаться давлению группы?
- каковы истинные цели людей, предлагающих наркотики?
- кто такой настоящий друг?
- что значит быть взрослым и отвечать за свои поступки?
- к кому можно обратиться за советом, если возникла проблемная ситуация?

10. **Если ваш ребёнок уже курит** или имеет опыт употребления алкоголя (наркотиков) и хочет избавиться от этой привычки, наметьте вместе с ним возможные варианты действий. Дайте возможность ребёнку самому набросать варианты решения, так ему будет легче их выполнить. Не критикуйте, вместе обсудите все возможные варианты, и мягко подведите ребенка к наиболее верному решению.

11. Важно помнить, что во многом родители подают пример своим детям. **Дайте ребенку увидеть и почувствовать**, что родители сами довольны тем, что живут, не употребляя психоактивных веществ.