

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 «клеши», «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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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».



БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ: 55-95-90

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