

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

- Разговаривайте друг с другом; если общения не происходит, нарастает непонимание, Вы отделитесь друг от друга.
- Выслушивайте; если человек умеет слушать, то видно, что своего ребёнка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным.
- Рассказывайте им о себе; разделённая беда – это полбеды, как говорят.
- Умейте поставить себя на их место; посмотрите на мир их глазами, вспомните, как возможно, ваши родители критиковали ваши «клешни», «длинные волосы», «битлов» и Высоцкого.
- Будьте рядом; важно чтобы дети знали, что дверь к вам просто открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побывать с вами.
- Будьте твёрды и последовательны; если вы последовательны, то ребёнок никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, что от вас ожидать.
- Страйтесь 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 отtabака 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 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 все. 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. 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 отуколов 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 набок;
- 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