

**СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС,
ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПРОБЛЕМУ В БУДУЩЕМ**



Вы все еще думаете, что зависимыми становятся исключительно дети из бедных и неблагополучных семей? Это не так. К сожалению, причина – не в недостатке, а в **неверно выстроенных отношениях** между родителями и ребенком.

Уважаемые взрослые, соберитесь и сосредоточьтесь. Обратите внимание на своего ребёнка. Уделите ребёнку Минуту Внимания! Выслушайте его! Поймите его! Да, уважаемые родители, очень часто нам лишь кажется, что мы слушаем своих детей, а на самом деле – это далеко не так. Ведь слушать – это не только слышать звучание голоса, отдельные слова и целые фразы. Это, во-первых, понимать их значение, сосредотачиваясь на этом и никуда не отвлекаясь в момент слушания. И, во-вторых, это – стремление понять говорящего, причём не только тему его речевого сообщения, но его личное восприятие данной темы, его чувства и эмоции, его состояние и его душевно-эмоциональные нужды.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! СЛУШАЙТЕ СВОЕГО
РЕБЁНКА** ВО ВСЕ УШИ,
ВО ВСЕ ГЛАЗА,
ВО ВСЕ МОЗГИ, ВО ВСЮ ДУШУ,
**ВО ВСЁ
СЕРДЦЕ!**

7 ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ, КАК УСЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

1 Начинайте слушать, что говорит ребенок, как только он начинает говорить первые словосочетания. Общение с детьми – это как поддержание постоянной спортивной формы: пропустил тренировку и уже отстал! Не упускайте любого момента пообщаться с вашими детьми.

2 Всегда смотрите ребенку в глаза. Если это невозможно (например, вы следите, чтобы не сбежало молоко на плите), вежливо извинитесь, как извинились бы перед взрослым. Так Ваш ребенок научится уважать собеседника.

3 Тихо побудьте какое-то время в поле зрения ребенка. Посидите на краешке песочницы, посмотрите мультики, которые он смотрит. Поправив на ночь одеяло, присядьте на минутку.

4 Правило четвертое. Короткое. Сердиты? Считайте до 10-ти, прежде чем отругать ребенка.

5 Задавайте обдуманные вопросы, имейте в виду, что вопросы, начинающиеся со слов: «А почему ты...», вызывают у ребенка только желание обороняться.

6 Старайтесь не всегда поправлять произношение или грамматику ребенка. Оставьте все другие мысли и дела, когда он с вами разговаривает. Постарайтесь показать ему, что вы его понимаете, сочувствуете, хотите помочь.

7 Правило седьмое и главное: просто любите и учитесь слушать своих детей!

Если ребенок Вам доверяет, он знает, что может обратиться к Вам за помощью или советом. Можете быть спокойны: в случае столкновения ребенка с предложением попробовать наркотики, он либо откажется от него самостоятельно, либо расскажет Вам об этом, и Вы сможете подсказать ему, как себя вести.

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Внешние признаки:

- Зрачки неестественно сужены / расширены, покраснение глаз.
- Нарушенная координация движений, заторможенность, нарушение речи, походки.
- Специфический запах (смесь табака с иным запахом – сладковатым или горьким, может быть запах ацетона), небрежность в одежде.
- Нарушение сна, аппетита, постоянная жажда.

Поведение:

- Резкие перемены в характере, частая необоснованная смена настроения: от чрезмерной веселости и болтливости до замкнутости и депрессии.
- Нарушение памяти, способности логически мыслить, снижение успеваемости.

Изменение привычек:

- Потеря интереса к старым увлечениям, смена круга общения, скрытность (стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола и т.п.).
- Телефонные разговоры или онлайн-переписки с новыми незнакомыми лицами, с использованием непонятных слов.
- Вы можете найти у ребенка непонятные предметы: незнакомые таблетки или порошки, маленькие пакетики, пузырьки, поврежденные пластиковые бутылки или жестяные банки, пипетки и т.д.
- Если в доме курят, обратите внимание на пепельницу: если в ней появляется сигаретный табак, то это может означать, что сигарета была частично «выпотрошена», чтобы заменить табак на курительную смесь.
- Необъяснимое увеличение карманных расходов, пропажа вещей и денег из дома.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Выберите правильный тон: говорите мягко и спокойно.
- Не начинайте разговор с обвинений и ругательств, иначе подросток замкнется в себе и не пойдет на контакт.
- Объясните свою позицию по отношению к наркотикам, говорите своими словами, подберите примеры из жизни. Ребенок должен поверить вам.
- Разъясните, насколько серьезные проблемы и последствия после употребления наркотиков. Говорите об этом спокойно, не запугивайте ребенка – это не подействует.

Ваша главная мысль должна быть такой
«Мне не нравится то, что ты сделал, но я люблю тебя и хочу помочь. Давай вместе подумаем, как решить эту проблему».

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Отделение «Детство» консультативно-диагностической поликлиники ГБУЗ СО «СОКПБ»

(343) 330-48-36
(телефон регистратуры)

По вопросам формирования психологического здоровья ваших детей вы всегда можете обратиться в муниципальные центры

МБУ Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»
ул. 8 Марта, 55а

(343) 251-29-04
www.dialog-eduekb.ru

МБУ Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»
пер. Трамвайный, 5

(343) 385-82-20
www.forpost.uraliskool.ru

Если вы располагаете информацией о том, где в городе продают или распространяют наркотики, обращайтесь в правоохранительные органы

22-200-02
телефон доверия Управления МВД России по городу Екатеринбургу
www.mvd-ekb.ru

358-71-61
телефон доверия ГУ МВД России по Свердловской области
66.mvd.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



СЛУШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО, КАК ЛИЧНОСТЬ

СЛУШАЙТЕ И ПЕРЕСПРАШИВАЙТЕ, И НЕ ЗАНУДСТВУЙТЕ УТОЧНЯЙТЕ. СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

СЛУШАЙТЕ ЕГО ВСЕГДА

СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА

СЛУШАЙТЕ И ОТРАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА

СЛУШАЙТЕ И НЕ ПОУЧАЙТЕ

СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

СЛУШАЙТЕ И НИ НА ЧТО НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ

СЛУШАЙТЕ И ПОНИМАЙТЕ

ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЛУШАЙТЕ!

СЛУШАЙТЕ И УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА

СЛУШАЙТЕ И ВОСПРИНИМАЙТЕ

СЛУШАЙТЕ И УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА

СЛУШАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕПОДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА

СЛУШАЙТЕ И ПОНИМАЙТЕ

СЛУШАЙТЕ И ОТРАЖАЙТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО РЕБЕНКА

СЛУШАЙТЕ И ПЕРЕСПРАШИВАЙТЕ, УТОЧНЯЙТЕ

СЛУШАЙТЕ И НЕ КРИТИКУЙТЕ

СЛУШАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СЛОВА, НО И ЧУВСТВА