

Что нужно сделать для создания здоровой семьи?

Будьте рядом

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать и отдыхать. Ребенок должен это понимать и знать, что Вы всегда открыты для разговора с ним, готовы выслушать и утешить, когда ему это действительно необходимо.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Занимайте его свободное время. Покажите детям, что Ваша семья – это настоящая ценность. Вместе - Вы сила.

Дружите с его друзьями

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки Вашего ребенка. Знайте его друзей, приглашайте их к себе домой. Делайте что-бы он рос в здоровом коллективе.

Помните, что Ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым и нужным. Поверьте, в каждом из нас сильные качества, которыми можно гордиться!

Есть вопросы? Звони!

– **8 (3532) 57-26-26** – для имеющих проблемы в связи с употреблением наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ.

– **8 800 2000122, 8 (3532) 64-63-07** – детский телефон доверия для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

– **8 (3532) 79-10-00** – по этому телефону можно анонимно сообщить о местах продажи наркотиков.

– **8 (3532) 57-24-68** – диспансерно - поликлиническое отделение для детей и подростков

**РОДИТЕЛИ! ЗНАЙТЕ,
ЧТО БЕСПОКОИТ ВАШИХ ДЕТЕЙ,
И НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ
БЕЗ ВНИМАНИЯ!**



Буклет разработан кабинетом профилактики наркологических расстройств ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»



ОТПУСТИТЬ НЕЛЬЗЯ ДЕРЖАТЬ.

Где ставить запятую?

Как определить, не употребляет ли Ваш ребенок наркотики?

Изменения в поведении:

- Уход от общения с домашними: самоизоляция, уход от участия в делах семьи;
- Болезненная реакция на критику;
- Неспособность сосредоточиться;
- Повышенная утомляемость, сменяющаяся повышенной энергичностью;
- Частые необъяснимые телефонные звонки;
- Нарастающая потребность в деньгах, случаи пропажи домашних вещей.

Внешние признаки:

- Неестественно суженные или расширенные зрачки;
- Замедленная невнятная речь, нарушение координации движений, пошатывание при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- Нарушения ритма сна – ночью бодрствует, днем спит. Вообще бессонница или чрезмерная сонливость;
- Аппетит – необычно сильный или напротив – его снижение;
- Появление сухого насморка.

Что же нужно сделать, как уберечь своего сына или дочь от употребления наркотиков

- Учитесь слушать ребенка. Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания;
- Говорите с ребенком на равных, не упрекайте;
- Давайте советы, но не «давите» советами. Подумайте о своем примере. Никто не поверит родителям, которые употребляют алкоголь или наркотики;
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации;
- Уделяйте ребенку больше внимания, не критикуйте, будьте вежливы и корректны;
- Необходимо научить ребенка мыслить самостоятельно, говорить «НЕТ»;
- Помогите ребенку научиться понимать и принимать последствия своих действий;
- В любой ситуации сохраняйте доверие ребенка к себе. Крик и угрозы лишь оттолкнут от вас ребенка.

Как избежать беды?

Как и при любой болезни есть круг профилактических мер, которые помогут избежать заболевания и суть их заключается в здоровом образе жизни семьи.

От пагубного пристрастия ребенка к наркотикам могут удержат следующие условия:

- Ему важно видеть положительный пример взрослого человека и здоровые отношения в семье;
- Ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе;
- Ему необходимо полезное увлечение.

