ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

- **разговаривайте друг с другом;** если общения нет - вы отделяетесь друг от друга.
- **выслушивайте;** так вы узнаете о чувствах и взглядах своего ребёнка.
- **рассказывайте им о себе;** разделённая беда – это полбеды, как говорят.
- **умейте поставить себя на их место;** посмотрите на мир их глазами, вспомните, какими были сами в их возрасте.
- **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.

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 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, пакетики с порошком, зеленью,
- неизвестные таблетки или вещества,
- пустые шприцы, пипетки, пустые прозрачные «шариковые» ручки,
- 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».

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста:

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:

г.Тверь, ул.Королева, д.10

Тел.: (4822) 51-52-80

Тел. поддержки: (4822) 55-95-90

Сайт: http://tverond.ru/

Электронная почта: www.tverond@mail.ru