

Хорошая атмосфера залог здоровой жизни

Психологический климат в семье имеет огромное значение. Создайте атмосферу доверия и поддержки, чтобы ваш ребёнок чувствовал себя в безопасности и мог обратиться за помощью в трудные моменты.



Дорогие родители

Ваше внимание и забота — лучший способ защитить детей от зависимостей. Помните:

1. **Открытость и доверие:** Создайте атмосферу, в которой дети могут делиться своими переживаниями и проблемами.
2. **Обсуждение рисков:** Говорите о вреде алкоголя, наркотиков и других зависимостей.
3. **Пример для подражания:** Будьте теми, кем хотите видеть своих детей.
4. **Занятость и увлечения:** Поощряйте хобби и занятия спортом.
5. **Поддержка и любовь:** Всегда будьте рядом, чтобы поддержать и помочь в трудные моменты

Заботьтесь о своих детях, и они будут заботиться о тебе.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ:



ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ТРЕБУЮТ ВНИМАТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА, ЧТОБЫ

ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРИОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ И ТАБАКОКУРЕНИЮ.

Причины:

- Любопытство и желание попробовать что-то новое.
- Стремление подражать авторитетам или «крутым» сверстникам.
- Протест против давления со стороны родителей.
- Привлечение внимания.
- Отсутствие занятий.



Симптомы употребления наркотиков:

Физические признаки:

- Следы от уколов, синяки, порезы.
- Изменения в аппетите и весе.
- Неопрятный внешний вид, бледность, покраснение глаз.



Психологические изменения:

- Эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения.
- Снижение успеваемости, потеря интереса к прежним увлечениям.
- Изоляция от семьи и старых друзей.



Что делать, если вы подозреваете употребление наркотиков:

- Соберите информацию: Узнайте, что именно употребляет ваш ребенок, как часто и с какими последствиями.
- Не ругайте и не угрожайте: Спокойный и обдуманный подход поможет лучше справиться с ситуацией.
- Обратитесь к специалистам: Если есть подозрения на систематическое употребление, не теряйте времени.
- Поддерживайте открытое общение: Будьте готовы выслушать и понять своего ребенка.

Профилактика зависимостей:

- Общение: Установите доверительные отношения, чтобы ребенок мог делиться своими переживаниями.
- Совместные занятия: Проводите время вместе, занимаясь спортом или хобби.
- Дружите с его друзьями: Участвуйте в организации досуга его друзей, чтобы создать положительное окружение.
- Подавайте пример: Ваше поведение и отношение к алкоголю и наркотикам должны быть последовательными.