

Живите не рядом, а вместе с ребенком.

Семейная профилактика предполагает формирование у ребенка следующих жизненно важных навыков, дающих ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ:

- ✓ умение конструктивно общаться
- ✓ умение адекватно вести себя в стрессовой ситуации
- ✓ умение говорить «нет» и противостоять психологическому давлению и т.п.
- ✓ безопасное поведение



Доверяй, но проверяй?

Основа профилактики – доверие. Повышенный контроль за жизнью подростка развивает у него привычку "скрываться". Чем более доверительными остаются отношения между вами, тем больше шансов, что вы увидите произошедшие перемены в ребенке и сможете откликнуться на его трудности

Родители!

Сделайте все для того, чтобы ваши дети никогда не стали зависимыми!

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»

- 📍 г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а, пер. Фабричный, 23 а
- ☎ +7 (4212) 22-12-33, +7 (4212) 21-29-69
- ✉ pmss2002@yandex.ru
- 🌐 <https://psylogia.ru>

Приемные дни центра:
Понедельник-пятница
С 9:00 до 18:00
Обед: с 13:00 до 14:00

Помните, вы не одиноки!

Телефон доверия:
8-800-2000-122

ЛИНИЯ ПОМОЩИ
"Дети онлайн"
88002500015

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



Вредные зависимости. Что делать?

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



Здоровье ребёнка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (ПАВ-психоактивные вещества)

Согласно статистике:

Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.

Средний возраст приобщения к наркотикам по России 14,5 лет.

Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.



ПРИЧИНЫ:

- ➔ любопытство, интерес
- ➔ за компанию
- ➔ желание быть "плохим" назло родителям, друзьям, учителям
- ➔ привлечения внимания

- ➔ отсутствие каких-либо увлечений, эксперименты от скуки
- ➔ на "слабо", на спор
- ➔ принудительно (заставили)
- ➔ неумение сказать "нет"
- ➔ следование примеру родителей, близких, кумиров

Как уберечь своего ребенка от употребления психоактивных веществ?



- ✓ создать в семье здоровую и благоприятную атмосферу, исключающую употребления психоактивных веществ
- ✓ организовать занятость подростка дома
- ✓ заполнить досуг, учитывая интересы ребенка (спорт, искусство, рукоделие, техническое творчество)
- ✓ проводить беседы о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм
- ✓ обращать особое внимание на поступки подростка и его окружение



- ✓ необходимо научить ребенка мыслить самостоятельно, говорить "НЕТ"
- ✓ учите 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
- ✓ в любой ситуации сохраняйте доверие ребенка к себе. Крик и угрозы лишь оттолкнут от Вас ребенка

НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!

