

5. КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность.

Первый - стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам.

Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность - делать что-то вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

И самый главный способ профилактики - СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР



В случае беды - обращайтесь!

ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»

Диспансерное отделение
г.Липецк, ул. Ленинградская, д.18
8(4742) 73-03-13

Отделение амбулаторной реабилитации
г.Липецк, ул. Космонавтов, д.2
8(4742) 34-85-86

Отделение стационарной реабилитации
8(4742) 43-00-98 (круглосуточно), 43-22-13
г.Липецк, ул. Крупской, д.2

Амбулаторное детско-подростковое отделение
г.Липецк, ул. Ленинградская, д.18
8(4742) 73-05-50

Обследоваться на ВИЧ можно здесь:
ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
г.Липецк, ул. Гагарина, 135
тел. 34-20-70, 34-54-42
АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**ЛИПЕЦКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР**

АЛКОГОЛЬ и ДЕТИ

**Пять рекомендаций
для РОДИТЕЛЕЙ**



**Наша жизнь полна неожиданностей.
Мы часто оказываемся в ситуации выбора и не
всегда делаем его правильно.**

**А как помочь нашим детям
сделать верный выбор, не ошибиться,
не отступить с правильного пути?
Вашему вниманию предоставляется
ряд проверенных временем рекомендаций
по воспитанию личности,
устойчивости к потреблению наркотиков
и злоупотреблению алкоголем.**

1. ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ.

Прием №1:

Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей:

- Дайте понять ребенку, что Вы слышите то, о чем он говорит (например, словами "да", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее).
- Позвольте ребенку выражать его собственные чувства, рассказать до конца, не вынося оценочных суждений.
- Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием №2:

Внимательно следите за лицом ребёнка и его "языком тела" Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием №3:

Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием №4:

Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем.

В таком случае вы, скорее всего, будете в курсе проблем ребенка, в курсе особенностей его круга общения и сможете вовремя противодействовать прогам алкоголя и наркотиков.



2. ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ.

- Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.
- Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.
- Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка.
- Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.
- Показывайте ребенку, как Вы его любите.
- Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему. Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность.



В таком случае Ваш ребенок будет руководствоваться собственным умом, а не стремиться походить на проблемных сверстников, привлекающих к себе внимание демонстративным проблемным поведением.

3. МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВITYЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны с взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого Вами. Исследования свидетельствуют, что дети употребляющих алкоголь родителей чаще становятся алкоголиками.

Вот **несколько приемов**, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

- Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.
- Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".
- Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.
- Выработайте у себя убеждения и привычки, которые помогли бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя.

4. НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ "ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ" СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ.

Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются положительными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность.

Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. **Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.** Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать алкоголь или наркотики.