

**ХОТИТЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К РАЗГОВОРУ С РЕБЕНКОМ, ЧИТАЙТЕ:**

МВД.рф  
Рекомендации)  
[www.b17.ru/article/podrostok\\_i\\_narkotiki\\_kak/  
ovski.ru/chestnyj-razgovor-s-podrostkom-o-/  
/](http://www.b17.ru/article/podrostok_i_narkotiki_kak_ovski.ru/chestnyj-razgovor-s-podrostkom-o-/)

**НУЖНА ПОМОЩЬ  
ПСИХОЛОГА, ЗВОНИТЕ:**

наркологический диспансер  
16-78, 221-96-27  
центр семьи и детей  
10-77

**ЕСЛИ ВАМ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ  
О НАРУШЕНИЯХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ  
НАРКОТИКИ:**

телефон доверия ГУ МВД России  
по Красноярскому краю  
16-46

**АДВОКАТАМ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПРАКТИКИ НАРКОМАНИИ:**

1 УНК ГУ МВД по Красноярскому краю  
53-28



*Люди готовы на многое,  
чтобы исправить беду.*

*Делайте все, что можете,  
чтобы ее предотвратить!*



Управление по контролю за оборотом  
наркотиков ГУ МВД России  
по Красноярскому краю

*Что в детстве воспитаешь,  
на то в старости обопреешься.*

*Народная мудрость*



## Как поговорить с подростком

*о табаке, алкоголе,  
наркотиках*

*Рекомендации для родителей*



# поговорить с ребенком

*о курении, употреблении алкоголя, наркотиках*

сначала определитесь, будете ли вы говорить обо всем или хотели бы заострить внимание на чем-то конкретном.

Узнайте, владеете ли вы **максимально полной информацией** о предмете разговора и сможете ли вы обосновать свою точку зрения. Возможно, вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на психику и здоровье человека, о признаках зависимости, юридической ответственности, влиянии рекламы и фильмов. Подробнее можно поговорить со специалистами и источниками (см. на стр. 10).

Обсудите главные вопросы и настройтесь на конструктивную, доверительную беседу со своим ребенком.



Выберите наиболее подходящее время для разговора с обоими родителями, отложите свои дела и заботы иделите разговор столько времени,

сколько нужно. Важно, чтобы ваш ребенок никуда не спешил и не был занят. Создайте как можно более комфортные условия. Возможно, это будет за кружкой чая или во время прогулки.

5. Не лишним будет **небольшое вступление, например:** «На родительском собрании (или из новостей) я услышал (а) о ... (назовите тему). Это натолкнуло поговорить с тобой об этом».

6. Спросите, **что думает ваш ребенок по этому поводу**, как относится к предмету разговора его друзья и одноклассники. Важный момент: независимо от того, что вы услышите, постарайтесь удержать беседу в дружеском русле, избегайте криков и ссор.

7. Обсудите с ребенком различные случаи и происшествия, касающиеся табака (алкоголя, наркотиков). Предложите высказаться, как бы он поступил в той или иной ситуации. **Прислушайтесь к точке зрения ребенка**, проявите уважение. Если что-то в высказываниях ребенка вызывает ваше недовольство, не отвечайте сразу, сделайте паузу. Ваша задача – обсудить возможные и правильные варианты поведения, а не отпугнуть ребенка от дальнейших разговоров с вами.

8. Обязательно уточните, какой информацией о последствиях употребления психоактивных веществ владеет ваш ребенок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы. Хорошо, если у вас будет несколько живых примеров из жизни.

9. Помогите вашему ребенку **научиться говорить «нет»**, уверенно вести себя в различных ситуациях, в том числе когда предлагают табак (наркотики, алкоголь).

## ОБСУДИТЕ ВОПРОСЫ:

- Что может повлиять на его решение согласиться или отказаться?
- Как правильно отстаивать свое решение и не поддаваться давлению группы?
- Каковы истинные цели людей предлагающих наркотики, алкоголь?
- Кто такой настоящий друг?
- Что значит быть взрослым и отвечать за свои поступки?
- К кому можно обратиться за советом, если возникла проблемная ситуация?
- К кому можно обратиться за поддержкой?

10. Если Ваш ребенок уже курит или имеет опыт употребления алкоголя (наркотиков) и хочет избавиться от этой привычки, наметьте с ним вместе возможные варианты действий. Дайте возможность ребенку самому набросать варианты решения, так ему будет легче их выполнить, тем самым вы отдаете ему ответственность за свои поступки. Не критикуйте, обсудите вместе варианты действий и мягко, не настаивая, подводите ребенка к пути решения этой проблемы.

11. Важно помнить, что во многом родители подают пример своим детям.