

Не избегайте обсуждения тем об употреблении нарковеществ, алкоголя и возможных последствиях, **не скрывайте печальные случаи из истории вашей семьи.**

Дайте понять ребёнку, что эти, пугающие у мусорных баках, люди, дурно пахнущие и плохо одетые, не родились такими, а стали из-за употребления наркотиков и алкоголя! Спрашивайте детей об их мнении по этой теме.

Обдумайте **свой ответ по поводу наличия у вас в семье лиц употребляющих алкоголь, курящих сигареты, Iqos и тд.**

Забудьте фразу: «Я взрослый, мне можно!»

Учитесь видеть, слышать и понимать своего ребёнка! Просвещайтесь, стремитесь быть продвинутыми родителями. Читайте книги о воспитании детей, используйте интернет ресурс для повышения осведомленности в вопросах наркологии. @ narkodispenser_ufa

Мы хотим донести до вас очевидный факт, что итог – это результат череды событий!



Литература, с которой полезно ознакомиться для общего развития:

- «Секретный мир детей, в пространстве мира взрослых» М.В. Осоргина
- «Сделать счастливыми наших детей. Трудности взросления» Мадлен Дени
- «Давай дружить!» Джеймс Джей Крист
- «Как привести дела в порядок» Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллас.
- «Я не ОК, и это ОК» Тина Рэй
- «Как научить ребенка учиться» Кэрол Вордерман
- «Тайная опора». Л.Петрановская
- «Большая книга про вас и вашего ребенка» Л.Петрановская
- «В каждом ребенке солнце» О.В.Хухлаева
- «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер, Элейн Мазлиш
- «Не упускайте своих детей» Гордон Ньюфелд, Габор Матэ
- «Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть» Людмила Петрановская
- «100советов доктора папы, или как воспитать счастливого ребенка» Александр Кузнецов
- «Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием?» Макико Накамура
- «Детская психосоматика.Почему болеют наши дети?» Н.Ю.Дмитриева
- «Материнская любовь» А.Некрасов
- «Мама и сын» Мэг Микер
- «Женщины,которые очень сильно любят» Робин Норвуд

С заботой о здоровье и счастье вашей семьи, медицинские психологи РКНД МЗ РБ



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Республиканский Клинический Наркологический Диспансер



Уважаемый Родитель это Вам!

Что может сделать достаточно хороший Родитель для формирования здоровой личности своего ребенка?!



Создавайте картинку взрослой жизни правильно: т.е. формируйте у своего ребёнка представление о ней такое, какое вы бы хотели - **своим примером!**

Учите ребёнка критично воспринимать информацию от других, подвергать ее сомнению и проверке! Учит, что **перед покупкой чего-либо надо собрать и проанализировать информацию о плюсах и минусах, не просто мнение обывателя, а более серьезные источники.**

Воспитывайте разборчивость, чистоплотность, «правильную брезгливость»: правила личной гигиены: свой стакан, ложка, расческа, зубная щетка, жевательная резинка. Расскажите про микробы, заразу, боли в животе, язвочки во рту.

Традиция совместных трапез и времяпрепровождения! Семья за общим столом, в беседах и занятием за одним делом (готовьте вместе, играйте в настольные игры, разгадывайте кроссворды, обсуждайте новости и т.д.)

Ваша задача **сформировать у ребёнка восприятие вашего дома, как безопасной зоны** и место свободы обсуждения любой его волнующей сферы (это не значит, что ребёнок мне как друг/ подружка, **это - дома я могу обсудить все волнующие меня вопросы без страха быть наказанным, где мое мнение тоже учитывается**). Для этого вам тоже надо периодически советоваться с вашим ребёнком и 1:3 следовать его советам (пример: какое блюдо на ужин, какой свитер моднее, как украсить елку...), **сохранить веру в чудеса и в то же время жить реалиями!**

Обнимайте чаще своих детей, это не только приятно... Объятия при встрече создадут более полную картину того, чем занимался ваш ребёнок без Вас: волосы, одежда, ручки- несут на себе запахи его деяний. Вовремя понять, чем увлечён ваш отпрыск- это возможность предупредить большие проблемы в будущем!

Дружите с теми, кто мог бы быть достойным ориентиром для него и, сами конечно же, будьте им. Есть период, когда другие люди (мамина подруга, папин друг, друзья старшего брата / сестры, тетя и дядя) становятся героями части жизни, ее примером и ориентиром.

Сохранить веру в чудеса и в то же время жить реалиями! Помните, дети, а тем более современные, верят в свою неуязвимость и живут в иллюзорном мире компьютерных технологий с кнопкой «пауза» и «перезагрузка». Активно компенсируют ощущение своего несоответствия миру не саморазвитием, а виртуальной реальностью, которая моделируется гораздо быстрее на рубежах интернета!

Друзей ребёнка вы обязаны знать в лицо, и будет прекрасно, если вы сможете вызвать у них симпатию в свой адрес. Выделяйте время поиграть с ними, попить вместе чай.

Старайтесь дружить семьями, поддерживайте общение с родителями друзей вашего ребенка.

Помогайте ребёнку ориентироваться в людях, ценить одни качества и остерегаться других черт личности. Умение разбираться в людях и формировать свое ближайшее окружение правильно - это одно из важных умений.

Поощряйте полезную занятость ребенка увлечениями помимо школы, секции, кружки по интересам. По возможности занимайтесь вместе спортом.

Уважайте границы его личности! **Стройте взаимодействие с ребенком соответственно его возрастным особенностям.** Не тормозите, но и не торопите темпы его созревания и взросления.