

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К РАЗГОВОРУ С РЕБЕНКОМ, ЧИТАЙТЕ:

<http://www.gnk.krasnoyarsk.ru>  
(раздел «Профилактика»)  
<http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost>  
<http://www.netzavisimosti.ru>

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ:

<http://www.gnk.krasnoyarsk.ru>  
(раздел «Наркомания: адреса помощи»)

Краевой наркологический диспансер:  
т. (391) 221-76-78 (регистратура)  
<http://kknd1.ru>

ЕСЛИ ВАМ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ О ЛИЦАХ,  
РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ НАРКОТИКИ:

Управление ФСКН России  
по Красноярскому краю:  
телефон доверия (391) 265-30-78

Казачий антинаркотический центр:  
тел. +7 (902) 923-32-23  
группа ВКонтакте <http://vk.com/club44834>

ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ  
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ  
РАБОТЫ:

КРМОО «Антинаркотическое  
волонтерское движение»:  
группа ВКонтакте [http://vk.com/avd\\_krsk](http://vk.com/avd_krsk)

Казачий антинаркотический центр:  
группа ВКонтакте <http://vk.com/club44834>

**Люди готовы на многое,  
чтобы исправить беду.**

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



*Что в детстве воспитаешь,  
на то в старости обокрешься  
народная мудрость*



**КАК ПОГОВОРИТЬ  
С ПОДРОСТКОМ**

*о табаке, алкоголе,  
наркотиках*

*РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*



Буклет выпущен в рамках молодежного  
антинаркотического проекта «Живи интересно!»

При поддержке:



Красноярск 2014

## Как поговорить с подростком о табаке, алкоголе, наркотиках

1. Для начала определитесь, будете ли вы говорить обо всем сразу или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретном.

2. Подумайте, владеете ли вы **максимально полной информацией о предмете разговора** и сможете ли обосновать свою позицию. Возможно, вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на психику и организм человека (в частности, ребёнка), о признаках зависимости, о юридической ответственности, влиянии СМИ и рекламы. Подробнее можно узнать у специалистов и из специализированных источников (см. на обороте).

3. Наметьте главные вопросы и **настройтесь на дружескую, доверительную беседу** со своим ребёнком.

4. Выберите наиболее подходящее **время для вас обоих**, отложите свои дела и заботы и уделите разговору столько времени, сколько будет необходимо. Важно, чтобы ваш ребёнок тоже никуда не спешил и не был занят. Создайте для беседы комфортные условия. Возможно, вы будете общаться за кружкой чая или во время прогулки. А может быть, вы вместе посмотрите художественный фильм, затрагивающий тему вашей беседы.

5. Не лишним будет небольшое **вступление**, например: «На родительском собрании

(или из новостей) я услышал о ... (назовите тему). Это натолкнуло меня на мысль поговорить с тобой об этом».

6. Спросите, что думает по этому поводу **ваш ребенок**, как относятся к предмету разговора его одноклассники и друзья. Важный момент: независимо от того, какие ответы вы услышите, постарайтесь удерживать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций 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**, проявляйте 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 ребё-



нок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы. Хорошо, если у вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни.

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

### ОБСУДИТЕ ВОПРОСЫ:

- что может повлиять на его решение согласиться или отказаться?
- как правильно отстаивать своё решение и не поддаваться давлению группы?
- каковы истинные цели людей, предлагающих наркотики?
- кто такой настоящий друг?
- что значит быть взрослым и отвечать за свои поступки?
- к кому можно обратиться за советом, если возникла проблемная ситуация?

10. Если **ваш ребёнок уже курит** или имеет опыт употребления алкоголя (наркотиков) и хочет избавиться от этой привычки, наметьте вместе с ним возможные варианты действий. Дайте возможность ребёнку самому набросать варианты решения, так ему будет легче их выполнить. Не критикуйте, вместе обсудите все возможные варианты, и мягко подведите ребенка к наиболее верному решению.

11. Важно помнить, что во многом родители **подают пример** своим детям. Дайте ребёнку увидеть и почувствовать, что родители сами довольны тем, что живут, не употребляя психоактивных веществ.