

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

<https://24.мвд.рф>

(раздел рекомендации)

[http://www.b17.ru/article/podrostok\\_i\\_narkotiki\\_kak/](http://www.b17.ru/article/podrostok_i_narkotiki_kak/)

<http://zberovski.ru/chestnyj-razgovor-s-podrostkom-o-narkotikah/>

**ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ  
СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗВОНИТЕ:**

Краевой наркологический диспансер

тел. 221-76-78, 221-96-27

Краевой центр семьи и детей

тел. 262-50-77

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

Единый телефон доверия ГУ МВД России по

Красноярскому краю

тел. 245-96-46

**ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ:**

5 отдел УНК ГУ МВД по Красноярскому краю

тел. 270-53-28



*Люди готовы на многое,  
Чтобы исправить беду.*

*Делайте все, что можете,  
что бы 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*



## Как поговорить с подростком

### о табаке, алкоголе, наркотиках

1. Для начала определитесь, будете ли Вы говорить обо всем или хотели бы заострить внимание на чем-то конкретном.
2. Подумайте, **владеете ли вы максимально полной информацией о предмете разговора** и сможете ли Вы обосновать свою позицию. Возможно, Вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на психику и организм человека, о признаках зависимости, о юридической ответственности, влиянии СМИ фильмов и рекламы. Подробнее можно узнать у специалистов и источников (см. на обороте).
3. Наметьте главные вопросы и настройтесь на дружескую, доверительную беседу со своим ребенком.



4. Выберите наиболее подходящее время для вас обоих, отложите свои дела и заботы и уделите разговору столько времени, сколько нужно. Важно, что бы 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 поддаться давлению группы?
  - Каковы истинные цели людей предлагающих наркотики, алкоголь?
  - Кто такой настоящий друг?
  - Кто, 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.