

Дорогие родители! Помните!

Если ребенок растет в безопасности,
он учится верить в людей

Если ребенка поддерживают,
он учится ценить себя

Если ребенок растет в атмосфере понимания
и дружелюбия,
он учится находить любовь в этом мире

НО

Если ребенка постоянно критикуют,
он учится ненавидеть

Если ребенок живет во вражде,
он учится агрессивности

Если ребенок живет в упреках,
он учится жить с чувством вины

По вопросам формирования здоровья Ваших детей Вы всегда можете обратиться в муниципальные центры:

- МБУ Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог» (ул. 8 марта, 55а), тел. (343) 251-29-04
- МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи» «Форпост» (пер. Трамвайный, 5), тел. (343) 385-82-20

Телефон доверия для детей и подростков (бесплатно, анонимно): (343) 385-73-83, ICQ 648092345

Телефоны доверия психологической помощи:
8-800-300-11-00, 8-800-300-83-83

Молодежный информационно-консультативный портал <http://кдм-екб.рф>

Берегите детей от наркотиков!

С мая 2014 года на базе Наркологического диспансерного отделения (ул. Индустрии 100 А) с 8.00 до 15.00 с понедельника по четверг проводится забор мочи на выявление синтетических наркотических веществ. Результат готов в течение 2-х дней. Прием ведётся только с родителями (либо с опекунами) при наличии паспорта (с 14 лет) и медицинского полиса. Принимаются несовершеннолетние со всех районов города Екатеринбурга. Обращаться в регистратуру по телефону 330-48-36.

Адреса детской наркологической службы		
Орджоникидзевский район Верх-Исетский район Железнодорожный район Ленинский район	ул. Индустрии, 100 а	330-48-36
Чкаловский район	ул. Дагестанская, 34а	258-01-50
Кировский район Октябрьский район	ул. Высоцкого, 4/2	348-48-38

Если Вы располагаете информацией о том, где в городе продают или распространяют наркотики, обращайтесь в правоохранительные органы:

251-82-22 – телефон доверия Управления ФСКН России по Свердловской области <http://www.66.fskn.gov.ru/>

222-00-22 – телефон доверия Управления МВД России по городу Екатеринбургу <http://mvd-ekb.ru/>

www.profilaktica.ru



Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подружитесь со своим ребенком, иначе с ним подружатся зависимости



Не воспитывайте своего ребенка:
все равно он вырастет похожим на вас.
Воспитывайте себя.
Английская пословица

Этот буклет – для родителей, которые хотят вырастить здорового, успешного и счастливого ребенка.

Что должен делать родитель со своей стороны, чтобы максимально снизить риск зависимого поведения у ребёнка?



Для начала *выделим общие психологические особенности «зависимой личности»:*

- 1) нет четких жизненных целей и ценностей;
- 2) не умеет планировать собственную деятельность;
- 3) не умеет эффективно преодолевать трудности;
- 4) не умеет реально оценить себя, свою деятельность и ее результаты;
- 5) не умеет брать на себя ответственность за свои поступки;
- 6) не умеет справляться с эмоциями;
- 7) не знает своих сильных сторон

ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ВАЖНО:

1. Создать безопасную среду: обеспечить хорошие условия проживания, правильное питание, организовать соответствующий возрасту режим дня, научить безопасному поведению.
2. Воспитывать с раннего детства «здоровые» привычки, обучать правилам личной и общественной гигиены.
3. Развивать способности ребенка, приобщать его к занятиям спортом.
4. Научить ценить труд и сформировать способность к труду.
5. Дарить ребенку свою любовь и поддержку. Радуйтесь жизни сами и учите этому ребенка.
6. Владеть информацией о причинах зависимостей и уметь ее донести до ребенка с учетом его возраста. Важно говорить о вреде зависимостей с ребенком (когда он готов!), обсуждать различные примеры.
7. Учить ребенка общаться и эффективно взаимодействовать с другими людьми.
8. Обучать адекватным эмоциональным реакциям. Способность принимать все свои эмоции опирается на способность отделять мысль/эмоцию от действия: например, если я испытываю гнев - это не значит, что я должен напасть или нападаю на другого человека.

Все эти качества не только помогут ребенку справиться с иногда негативным давлением сверстников, но и жить качественной, полноценной жизнью.

Уважаемые родители! Откажитесь от вредных привычек: курения, употребления алкоголя. Как бы нам не хотелось обвинять школу и сверстников в приобщении Вашего ребенка к зависимостям, данные социологических исследований говорят о том, что именно поведение и отношение к зависимостям РОДИТЕЛЕЙ во многом определяют поведение ребенка.



Советы для родителей по общению с детьми

1. Любите вашего ребенка любым. Обсуждайте не личность ребенка, а его поступки.
2. Умейте прощать ошибки ребенка.
3. Помогите ребёнку стать не таким, каким Вы хотите, а самим собой.
4. Не требуйте от ребёнка платы за все, что вы делаете для него: вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас?
5. Не мучайте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка: мучайте, если можете и не делаете.
6. Помните, что воспитывают не слова, а поступки и личный пример.
7. Вспоминайте, какими Вы были в возрасте вашего ребенка.

СЧАСТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ - СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК!