

Как уберечь детей от наркотиков?

ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕМ

Мы хотим защитить своих детей от многих бед:
болезней, неудач, страхов, несчастной любви.
Но оградить от этого никого нельзя.
Между тем мы в силах научить ребенка
преодолевать трудности, справляться
с разочарованиями и неудачами, подготовить его
к взрослой жизни и помочь взрослеть безопасно.



Помните!

**ЕСЛИ ОТНОШЕНИЕ К НАРКОТИКАМ
У ВАШЕГО РЕБЕНКА
НЕ СФОРМИРУЕТЕ ВЫ,
ТО ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО
СДЕЛАЕТ КТО-ТО ДРУГОЙ!**



Подростки пробуют наркотики чтобы:

- произвести впечатление на окружающих
- доказать принадлежность к группе друзей
- испытать чувство риска
- испробовать что-то новое / запретный плод
- казаться взрослее
- развлечься, избавиться от скуки
- избежать давления взрослых
- убежать от проблем

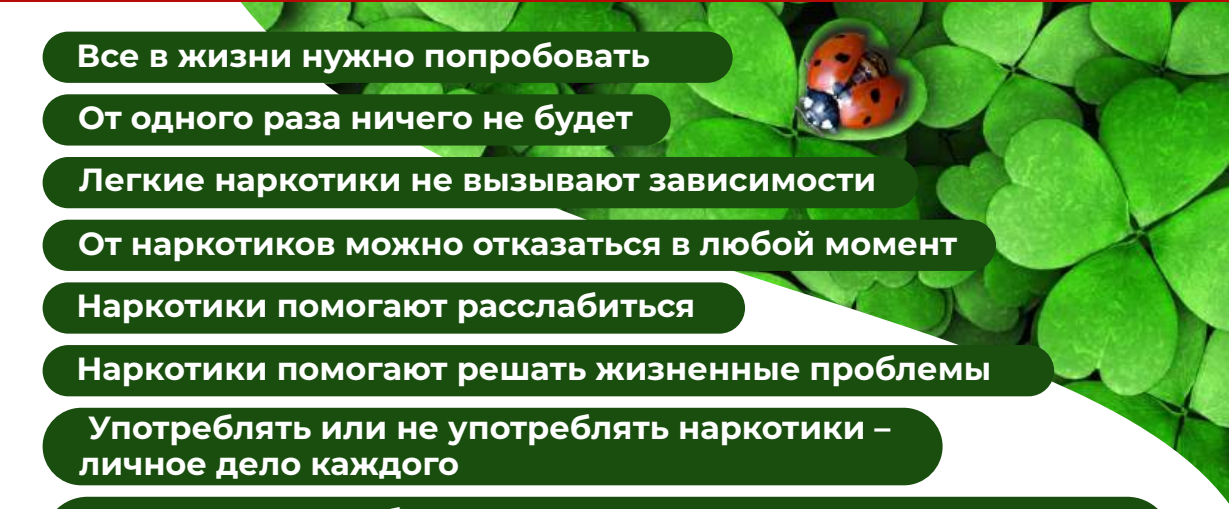
И просто потому что легко достать, всюду предлагают, почему бы не попробовать...

Причины употребления, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- неадекватная заниженная или завышенная самооценка
- отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье
- недостаток любви и поддержки в семье
- эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни
- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня

НАРКОМАНИЯ – ПОВЕРХНОСТНЫЙ СИМПТОМ БОЛЕЕ ГЛУБОКИХ ПРОБЛЕМ

МИФЫ О НАРКОТИКАХ:



- Все в жизни нужно попробовать
- От одного раза ничего не будет
- Легкие наркотики не вызывают зависимости
- От наркотиков можно отказаться в любой момент
- Наркотики помогают расслабиться
- Наркотики помогают решать жизненные проблемы
- Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело каждого
- Наркотики способствуют развитию талантов, поэтому их употребляют писатели и музыканты, спортсмены и артисты

ЧТО ДЕЛАТЬ?

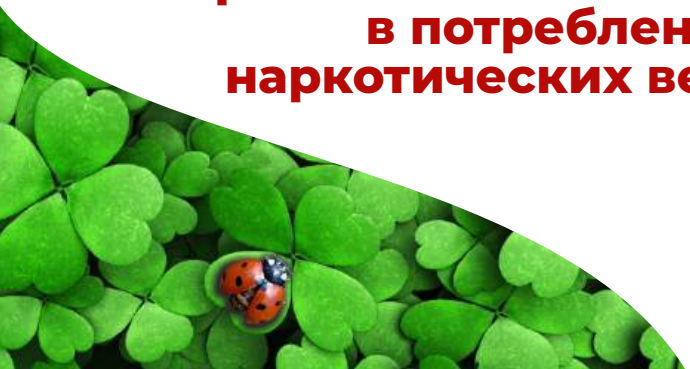
**Сформировать у детей иммунитет,
т.е. вызвать у них
отрицательное отношение к наркотикам**

**Создать такой климат в семье,
чтобы ребенок в трудной ситуации
бежал за помощью домой, а не на улицу**



ФАКТОРЫ РИСКА

Как снизить риск вовлечения ребенка в потребление наркотических веществ?



ПОТРЕБНОСТЬ В ОДОБРЕНИИ

Это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В крайней форме переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ЭТОТ ФАКТОР РИСКА?

- Избегайте гиперопеки
- Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку
- Не предъявляйте ребенку излишних требований
- Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках



ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ ГРУППЫ

Повышенная восприимчивость к воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИМЕТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ВЛИЯНИЮ ГРУППЫ?

- Моделируйте настойчивость
- Учите ребенка говорить «нет»
- Учите уверенному языку тела
- Научите ребенка использовать твердый голос
- Подкрепляйте уверенность ребенка в себе
- Проводите семейные обсуждения



ПРИНЯТИЕ АСОЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК СОЦИУМА

Согласие с асоциальными убеждениями, убежденность приемлемости для себя отрицательных примеров поведения. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК, КОТОРЫЕ ТРАНСЛИРУЮТСЯ В ОБЩЕСТВЕ?

- **Создайте комфорт в семейной среде, чтобы у подростка не возникало желание уйти в «плохую» компанию.**
- **Помогите ребенку найти группы подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (спортивные секции, кружки).**
- **Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер .**
- **Старайтесь «фильтровать» информацию, которая транслируется подросткам средствами массовой информации и в литературе по данной проблеме.**
- **Воспитывайте подростка в духе уважения к общественным нормам и формам социального контроля.**
- **Знайте – чрезмерная опека над ребенком может лишь усугубить ситуацию. Чаще вспоминайте о семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье.**

НАРКОПОТРЕБЛЕНИЕ В СОЦИАЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ

Распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВЛИЯНИЯ ПРИМЕРОВ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ?

- Старайтесь выслушивать точку зрения подростка, не подвергать её жёсткой критике
- Серьезно воспринимайте его интересы и живите с ним в атмосфере сотрудничества
- Будьте личным примером здорового образа жизни
- Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями
- Чаще обращайте внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения
- Давайте возможность подростку не бояться собственных ошибок и относиться к ним, как к жизненному опыту

СКЛОННОСТЬ К РИСКУ (ОПАСНОСТИ)

Предпочтение действий и ситуаций, сопряженных с большой вероятностью потери.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЕЗОПАСНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СЕБЯ И ИСПЫТЫВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ?

- Помните, что ваша поддержка, внимание, разговоры по душам способны удержать его от рокового шага
- Старайтесь выстраивать конструктивные разговоры совместно с ребенком, размышляйте над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову
- Всегда принимайте всерьёз любую угрозу ребёнка относительно побега из дома, суицидальных угроз
- Уделяйте внимание формированию критического мышления ребенка

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

Устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

КАК СНИЗИТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСИВНОСТИ У РЕБЕНКА И СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ САМОКОНТРОЛЯ И КРИТИЧНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОИМ ПОСТУПКАМ?

- Говорите с ребенком, избегая резких выражений, объясняйте, не требуйте сразу идеального поведения.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- Старайтесь не начинать разговоры с обвинений и не перебивать, когда ребёнок объясняет свои поступки. Разговаривайте с ребенком уважительно
- Старайтесь научить ребенка, как анализировать свое поведение и признавать свои ошибки, если они объективны, подскажите как исправить неправильный поступок.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций, как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках
- На своем примере показать ребенку, что из любой сложной ситуации есть выход
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции



ФРУСТРАЦИЯ

(от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей,возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ?

- **Сохраняйте спокойствие**
- **Полагайтесь на установленный порядок (в жизни ребенка обязательно должны быть стабильные моменты)**
- **Необходимость испытаний (просите ребенка сделать вещи, которые немного превышают по сложности то, что он делал раньше)**



ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

Практические рекомендации родителям

Как создать необходимый ребенку уровень поддержки, заботы и принятия, возможность самореализовываться в безопасных формах



ПРИНЯТИЕ РОДИТЕЛЯМИ

Оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любимости у ребенка

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НУЖНЫМ И ВАЖНЫМ, ПРИНЯТЫМ СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ?

- Интересуйтесь жизнью, увлечениями ребенка
- Разговаривайте по душам
- Будьте искренны и честны с подростком
- Будьте терпеливы
- Используйте «Я-высказывания» - когда хотите сказать о том, что недовольны

ПОХВАЛЫ МНОГО НЕ БЫВАЕТ.
ДВА МГНОВЕНИЯ ДЛЯ ЦЕЛЕБНОГО ОДОБРЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ

**Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше,
и как можно доходчивее, теплее,
не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда...
Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд –
подпитка душевная на весь долгий и трудный день!
И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...**



ПРИНЯТИЕ ОДНОКЛАССНИКАМИ

Оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ СТАТЬ ПРИНЯТЫМ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ?

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники.

Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка.

Научите ребенка думать и принимать самостоятельные решения. Если он не всегда будет послушен, научится отстаивать свое мнение в общении с вами, то потом ему будет легче сделать это в отношении сверстников.

Постарайтесь привить ребёнку шаблоны поведения, способствующие преодолению негативных ситуаций с одноклассниками

Если вам не нравятся друзья вашего ребенка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребенка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше.

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСИЛИТЬ СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ?

Откажитесь от чрезмерной защиты

Объясните цель социального поведения.
Научите вашего ребенка думать о социальных ситуациях.

Например: «Если бы ты снова оказался в такой ситуации, как бы себя повел?»



САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

Сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ПОСТУПКАМИ?

- **Предложите ребёнку во всех случаях, когда он на что-то злится, обсуждать с вами проблемную ситуацию, а не выплёскивать эмоциональный негатив в криках и истериках. Постепенно он должен понять, какие из его чувств достойны того, чтобы быть обнародованными, а какие – нет.**
- **Дайте волю ребёнку самому составлять себе распорядок дня. Постарайтесь вовлечь ребёнка в спортивные секции, ведь спорт – одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины.**
- **Мотивируйте ребёнка к самостоятельному решению мелких трудностей.**
- **Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно.**
- **Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.**

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

Вера в эффективность своих действий и ожидание успеха от их реализации, способность находить возможности и ресурсы в любых жизненных ситуациях

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ?

- **Помогите ребенку ставить перед собой достижимые цели**
- **Оказывайте ребенку помощь в определении и правильной расстановке приоритетов**
- **Будьте внимательны к реальным возможностям ребенка**
- **Не гасите в ребенке естественное желание «прославиться»**



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Беседуйте со своим ребенком
- Показывайте личный пример
- Делитесь опытом
- Научите ребенка справляться с эмоциями
- Научите ребенка распознавать чувства вокруг него
- Учите ребенка обращаться за помощью
- Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом
- Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически.

ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ И УЧИТЫВАТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ СОВЕРШЕННО ПО ДРУГОЙ ПРИЧИНЕ.

И всё же стоит насторожиться, если проявляется следующее:



ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ

- Прогулы в школе по непонятным причинам;
- Наличие значительных сумм денег из неизвестного источника;
- Частая, непредсказуемая, резкая смена настроения;
- Неопрятность внешнего вида;
- Исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса;
- Смена одноклассников на новых "друзей", которые не заходят на территорию школы, а вызывают подростка с помощью других детей;
- Проведение большого количества времени в компаниях ассоциального типа;
- Потеря интереса к школьным делам, к спортивным и внеклассным занятиям;
- Появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение шприцов, паутины, черепов);
- Интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки;
- Частые обманы, изворотливость, лживость.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

- следы от уколов, порезы;
- синяки и нарывы в местах скопления вен;
- наличие неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы, пачек лекарств снотворного или успокаивающего действия, папиросы в пачках из-под сигарет, в особенности, когда эти вещи скрываются;
- наличие шприца, игл, флаконов, растворителей;
- маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- жаргон, употребляемый подростками, в котором звучат наркотики.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- бледность кожи, кожные высыпания;
- сильно расширенные или суженные зрачки,
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная, несвязная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкания);
- коричневый налет на языке, отечность.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Избегание общения с родителями;
- Постоянные просьбы или требования дать денег;
- Поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ;
- Частые телефонные звонки и разговор по телефону жаргонными терминами;
- Частные уходы из дома;
- Пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.;
- Нарушение ритма сна и бодрствования;
- Увеличивающееся безразличие к происходящему рядом



Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком психоактивных веществ

ОДНАКО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ.

Названные признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового возраста. Иногда внешних признаков может и не быть, а система поведения у подростка нарушается.

И это серьезный повод задуматься о том,

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ:

- удержитесь от проявления первой негативной эмоции: обвинения, нравоучения, угрозы - это может оттолкнуть ребенка;
- не откладывайте решение этой проблемы;
- не старайтесь собственными силами решить данную проблему, незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: психиатрам-наркологам, психологам
- обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию;
- поговорите доверительно с ребенком о том, что Вас тревожит, дайте ему понять, что Вы его любите и беспокоитесь о его здоровье;
- убедите ребенка в необходимости помощи специалиста; если ребенок не идет на контакт, обратитесь к специалисту-психологу, который поможет выстроить отношения с ребенком и продвинуть решение проблемы;



МОЖНО ХРАНИТЬ ДОМА ЭКСПРЕСС-ТЕСТ НА НАРКОТИКИ И СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ ПОДРОСТКУ

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

- Может снять необоснованные подозрения в употреблении наркотиков, основанные на изменении поведения подростка
- Поможет не упустить начало приобщения к наркотикам.
- Может стать началом серьезного разговора родителей и подростка о последствиях употребления наркотиков.
- Даст шанс предотвратить развитие наркотической зависимости на ранней стадии употребления наркотиков.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕСТА?

- Простота и удобство - самодиагностика с помощью тестов позволяет получить результат дома;
- Надежность - достоверность тестов достигает 99,8%.
- Своевременность - результат можно получить за считанные минуты и в зависимости от него решать, предпринимать какие-то меры или, благополучно развеяв сомнения, продолжать вести обычную жизнь.

ГДЕ СДАТЬ АНАЛИЗ НА НАЛИЧИЕ НАРКОТИКОВ?

г. Ростов-на-Дону, пер.Крепостной, 164

(угол ул. Текучева, 197)

тел.: 232-58-79



ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВРАЧ ПСИХИАТР,
ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ:
МЫСЛИВЦЕВА АННА ВЛАДИМИРОВНА

тел.: 226-07-40
тел.: 8 938 169 38 04
(запись по WhatsApp)

ЗАМ. ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО
ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОЛОГИИ:
СОЛОВЬЕВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

тел.: 8 903 402 70 24

МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ:
ЛАТЫШЕВА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

тел.: 240-60-70
тел.: 8 928 104 66 27
(запись по WhatsApp)

help_anonymous@mail.ru

Адрес: ул. Баумана, 38,
ГБУ РО
«Наркологический диспансер»

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

Дорогие мои родители, Папа и Мама!

Я долго думал и решил написать письмо, в котором **хочу попросить вас о некоторых важных для меня вещах...**

Признавайте мои чувства, какие бы они не были. Для меня это важно. Так я буду знать, что вы меня принимаете разным и любите меня. А если я не понимаю, что со мной происходит, помогите мне разобраться с ними.

Не мешайте мне развиваться и быть самостоятельным. Для этого не нужно все делать за меня и вместо меня: выбирать мне друзей, с которыми дружить, выбирать мне увлечения, книги, которые мне читать, музыку, которую я должен слушать... Иначе я вырасту зависимым от вас и не смогу принимать более важные решения в своей жизни.

Не критикуйте меня, не указывайте мне на мои ошибки. Давайте мне на них право. Я их сам должен замечать и постараться исправить. В постоянной критике, осуждениях жить очень трудно, это вызывает напряжение и отдаляет меня от вас.

Обещайте мне только то, что можете выполнить. Мне очень сложно будет поверить вам, после того, как вы меня обманете. Даже один раз.

Не бойтесь проявлять свою твердость. Мне важно видеть опору в вас. Тогда я понимаю, что любые трудности мне будут тоже по плечу. Обнимайте меня почаще, целуйте. Мне это необходимо в любом возрасте. Так я вижу, что чтобы ни случилось, у меня есть вы, и вы меня любите.

Говорите со мной обо мне и о себе. Мне важно в равной степени знать о вашей жизни, вашем опыте, вашем детстве, так же, как и вы знаете обо мне.

Спрашивайте меня о том, что для меня важно и как прошел мой день. Так я понимаю, что небезразличен вам. Отвечайте на мои откровенные вопросы. Если я спрашиваю, для меня важно получить ответ именно от вас. А если я не получу этот ответ, я буду пытаться найти его в других местах, и перестану задавать эти вопросы.

Поймите, что мне важно учиться на своем опыте и иметь для этого возможность. Какие бы вы не делали ошибки, мне важно самому «наткнуться» на них хотя бы раз, чтобы получить этот опыт. И, возможно, это научит меня не повторять их в будущем.

Не идите у меня на поводу, когда я прошу что-то купить, не сильно балуйте меня. Мне нужен опыт уметь обходиться без чего-то. Не заменяйте покупки своим вниманием и заботой по отношению ко мне. Ни одна игрушка или гаджет не заменит мне вас.

Мне очень сложно, когда в ваших действиях нет последовательности. Это мешает мне формировать свои границы, сбивает с толку. Приходится в решениях полагаться на себя (если вы не можете договориться между собой или один раз запрещаете что-то, а в другой – то же самое разрешаете).

Не воспитывайте меня силой, криком, битьем. Когда я стану старше, у вас не останется ни одного рычага, на который вы сможете нажать, чтобы повлиять на меня. Это унижает, и я перестаю вас уважать.

Не допрашивайте меня в разных вопросах и ситуациях. Если я хочу рассказать вам о том, что происходит со мной, я обязательно это сделаю. Но в ваших словах и глазах я должен увидеть принятие и понимание. Иначе я закроюсь от вас и стану вам врать.

Возможно, вам кажется, что я не умею вести себя (хотя это не так). И из-за этого вы делаете мне много замечаний. Не нужно это делать, особенно в присутствии чужих людей. К вашим призывам, замечаниям, претензиям я могу стать глухим, и это отдалит меня от вас.

Уважайте мое мнение. К выбору, к мыслям, к тому, что мне важно. Мне будет легче прислушаться к вашему мнению и также уважать его..

Будьте терпеливы ко мне, когда мне нужно время для чего-то. Определиться, принять решение, сделать выбор, рассказать о чем-то, и даже проявить свои чувства.

Будьте рядом, но иногда молча. И если мне потребуется ваша помощь, я буду уверен, что смогу к вам обратиться.

Не сравнивайте меня с другими. Мне важно чувствовать свою уникальность. Тогда я смогу в жизни делать правильные выборы, опираясь на себя (а не «как у других») и нести за них ответственность.

Ваша вера в мою уникальность поможет выбрать мне именно мой путь.
Верьте в меня и в мои силы! Это будет поддерживать меня еще долгие годы.

Говорите, что любите меня. Ведь я вас тоже. Очень.

С любовью к вам, **ваш Ребенок.**



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ,
СТАРАЙТЕСЬ ПОНИМАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ,
БУДЬТЕ ДЛЯ НИХ ПОДДЕРЖКОЙ
И ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ УБЕРЕЧЬ ИХ
ОТ НЕВЕРНЫХ РЕШЕНИЙ
И НЕОБДУМАННЫХ ПОСТУПКОВ

Уберечь сердцем

СОЦСЕТИ

ЖИВИ
БЕЗ
НАРКОТИКОВ!

