

АЛГОРИТМ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ.

Звонок в РНД №1 МЗ РБ
Горячая линия +7(347)266-03-88

Консультация
**у врача психиатра—нарколога и
медицинского психолога.**
**Выработка стратегии по спасению
здорового будущего и
счастья вашей семьи.**

Адреса:

г.Уфа, ул. 50 лет СССР 43
г.Уфа, ул. Бессонова 26а
г.Уфа, ул. Центральная 32
г.Уфа, ул. Первомайская 26
г.Уфа, ул. Рыльского 20\2
г.Уфа, ул. Комарова 26
г.Уфа, ул. Суворова 79
г.Уфа, ул. Достоевского 106
г.Уфа, ул. Достоевского 160

График консультаций:
понедельник –пятница с 8.00-18.00

Юр. адрес ГБУЗ РНД-1 МЗ РБ: г. Уфа,
ул. Пушкина 119/1



Государственное
бюджетное учреждение здравоохранения
Республиканский Наркологический Диспансер №1



ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИВЫЧКИ ЗАРАЗНЫ!!!

**Родители хотят,
чтобы дети выросли здоровыми,
и жизнь их сложилась счастливо.**

Надо знать, что дети обучаются жизни и адаптируются в ней в основном через подражание родителям. И нет смысла говорить правильные слова о трезвом образе жизни, если сами живёте по-другому.

**Ваши привычки станут привычками
ваших детей.**



Многолетние исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь или курят так же как делали их родители. Вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят.

Одним из примеров здорового поведения и положительной ролевой модели для ребенка является родители, организующие праздники, где алкоголь не центр события. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей, дает повод к неискренности, "двойной морали". Употребление так называемых "разрешенных" психоактивных веществ, открывает дверь детям и для "запрещенных".

- Если мои родители курят, то я попробую первую сигарету в 6-7 лет, потому что хочу быть как они.

- Если мои родители часто употребляют алкоголь, то первую рюмку я попробую в 12-13 лет, ведь я уже не ребёнок и пора начинать познавать мир и делать то же, что и взрослые.

- А в 15-16 я уже умнее своих родителей (они для меня не авторитет). Вот мои друзья точно знают, как нужно жить. Я хочу быть модным, стильным, крутым и самостоятельным и наркотики помогут мне стать таким. В жизни надо попробовать всё.



**Задайте себе следующие вопросы и
постарайтесь честно на них ответить:**

1. Какой я человек? Мои положительные и отрицательные качества.
2. Чему хорошему и плохому может научиться у меня мой ребёнок?
3. Как я справляюсь со стрессами, тяжёлыми событиями? Как я могу научить ребёнка справляться с тяготами нашей жизни?
4. Как в нашей семье принято отдыхать?
5. Как отмечаем праздники? Всегда ли присутствует алкоголь?
6. Умеем ли мы в нашей семье слушать друг друга и поддерживать?
7. Умеем ли признавать свои ошибки и исправлять их, или упорно доказываем свою правоту, игнорируя факты?
8. Принято ли в семье совместно обсуждать планы на будущее?
9. Готовы ли вы делиться с другими членами семьи своими чувствами, мыслями, сомнениями?
10. Как вы считаете, регулярное употребление алкоголя или других одурманивающих веществ – это норма или неправильное отношение к жизни?

Трезвому, здоровому образу жизни, добрым хорошим взаимоотношениям взрослые могут научить своих детей только собственным примером и трезвыми привычками в семье.

УСПЕХА ВАМ!!!