

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия.

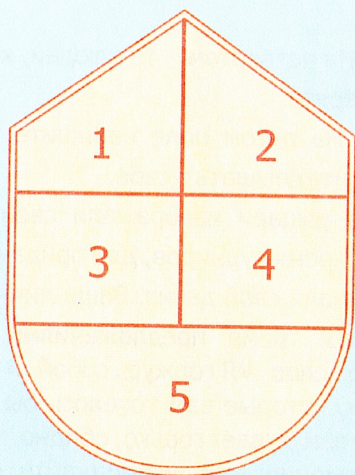
Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть (второе поле).

Напоминание о вашем самом большом достижении, которое вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность (третье поле).

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают вам и вашему ребенку – вы не одиноки. Есть кому вас выслушать и помочь.

Оформите свои гербы. Обсудите с ребенком, где бы вы хотели разместить свои гербы.

Мы упоминали о мече. Это знание своих прав. И право быть самим собой, и право на уважительное отношение к себе, и право выражать свои чувства, мысли, совершать и исправлять ошибки. Право изменить свое мнение, если признал его ошибочным. Право сказать «НЕТ». Прав много. Главное, чтоб ребенок знал, уважал свои права, а это произойдет, если вы в свою очередь, будете уважать его права и уметь ими пользоваться. Это сделает его по-настоящему сильным.



### **Краевой кризисный центр для женщин**

г. Барнаул, Ул. Смирнова, 79г

Тел. 34-22-55

[www.womenkrisis.ru](http://www.womenkrisis.ru)

### **Краевой кризисный центр для мужчин**

г. Барнаул, Ул. Георгия Исакова, 113е

Тел. 55-12-88

[www.criscentr.ru](http://www.criscentr.ru)

### **Городской андрологический центр реабилитации детей и подростков**

г. Барнаул, Ул. Юрина, 166а

Тел. 49-19-68

[www.androshkola.ru](http://www.androshkola.ru)

### **Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Валеологический центр» (Железнодорожный и Индустриальный районы)**

Корпус № 1 г. Барнаул, Ул. Союза Республик, 44

Тел. 61-80-26

Корпус № 2 г. Барнаул,

Ул. 42 Краснознаменной бригады, 8А

Тел. 44-17-59

[www.valeocentr.edu22.info](http://www.valeocentr.edu22.info)

### **Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гармония» (Ленинский район)**

Барнаул, Ул. Антона Петрова, 184а

Тел. 49-03-40

[www.гармония22.рф](http://www.гармония22.рф)

### **Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Потенциал» (Центральный и Октябрьский районы)**

г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 77

Тел. 38-03-77, 36-30-48

[www.potencial22.ru](http://www.potencial22.ru)

Комитет по образованию г.Барнаула  
МБОУ ДОД ДОО(П)Ц  
«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
г. Барнаула

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



## ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ

### Биологические факторы риска

- Патология беременности.
- Осложненные роды.
- Тяжело протекавшие или хронические заболевания детского возраста.
- Сотрясения головного мозга (особенно многократные).
- Любые тяжелые заболевания или травмы, протекавшие с нарушением сознания.

### Социальные факторы риска

- Воспитание ребенка в неполной семье.
- Постоянная занятость родителей (или хотя бы одного из них).
- Единственный ребенок в семье.
- Плохо организованная среда без установленных правил, четкой дисциплины, должного контроля над действиями ребенка.
- Попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию, злоупотреблению ПАВ, негативному поведению.
- Случаи насилия в семье.
- Давление среды (влияние сверстников).

### Психологические факторы риска

- Ощущение своей незначимости и ненужности.
- Недостаточный самоконтроль, недостаточная самодисциплина.
- Неспособность выражать свои чувства.
- Неспособность сделать здравый выбор.
- Недостаточное понимание правил, непонимание того, что решения имеют последствия.
- Низкая самооценка и неуверенность в себе.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

должна включать в себя  
следующие направления:

- Создание и поддержание благоприятного климата в семье.
- Распространение информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотических средств.
- Формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации, умения принимать решения.

Умение принимать решения включает в себя не только возможность сделать какой-либо выбор самостоятельно, но и обязанность нести ответственность за последствия, не перекладывая ее на других. Позвольте в вопросах, решение которых не угрожает здоровью и жизни Вашего ребенка, делать выбор самостоятельно.

- Предоставление альтернативы наркотизации.

Говорите с ребенком о том, что его интересует. Помогите ему найти клуб или организацию, которые удовлетворяли бы его интересы.

- Очень хорошо, если в вашей семье кроме чисто бытовых и материальных ценностей существуют **другие смыслы** жизни. Таким смыслом может быть религия, музыка, живопись, коллекционирование, спорт.

Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи.



## ГЕРБ И ЩИТ

Каждый человек должен располагать внутренними ресурсами противостояния опасностям, тем более важно сформировать эти ресурсы у ребенка. Они станут, как щит и меч, его надежной защитой в различных жизненных ситуациях.

Упражнение «Герб».

**Шаг 1.** Приготовьте 2 чистых листка (для себя и ребенка), ручки и карандаши. Нарисуйте свой макет герба. Разделите поле герба на 5 полей.

**Шаг 2.** Запишите и продолжите три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что...
2. Я горжусь собой, потому что...
3. Я горжусь собой, потому что...

Обязательно найдите три разных повода гордиться собой.

**Шаг 3.** На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.

**Шаг 4.** На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно.

**Шаг 5.** На третьем поле – самое большое свое достижение.

**Шаг 6.** На четвертом – тех людей, которым вы можете доверять.

**Шаг 7.** На пятом поле напишите три слова, которые хотите слышать о себе.

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Ваши личные девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов «Я горжусь собой...», а так же в трех словах, которые вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова.