

Городской центр  
психолого-медико-социального сопровождения  
«ИНДИГО»

Направления деятельности

- практическая социально-психологическая и юридическая помощь детям, подросткам, молодежи, а также членам их семей, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- экстренная психологическая помощь по телефону доверия и в режиме on-line;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения и повторных правонарушений среди несовершеннолетних;
- формирование направленности молодежи на создание устойчивой семьи, сознательное родительство;
- формирование социально активной жизненной позиции подростков и молодежи;
- научно-методическое и информационное обеспечение работы учреждений молодежной политики;
- развитие волонтерского движения.

В центре работают

- педагоги-психологи;
  - специалисты по работе с молодежью;
  - учитель-логопед;
  - учитель-дефектолог;
  - социальные педагоги;
  - специалист кабинета планирования семьи;
  - юрисконсульты;
  - методисты;
  - специалисты по социальной работе с молодежью.
- Телефон доверия для молодежи и подростков: **8-800-7000-183, 223-22-21**

450083, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Шафиева, 12/2

телефон: 8 (347) 223-58-83, факс 8 (347) 223-44-49

E-mail: [indigo-centre@mail.ru](mailto:indigo-centre@mail.ru)

Наш сайт: [www.indigo-gorod.com](http://www.indigo-gorod.com)

Мы в соц. сетях:

[http://vk.com/indigo\\_centre](http://vk.com/indigo_centre)-Центр «ИНДИГО»

<http://www.facebook.com/indigo.centre.ufa>

Комитет по делам молодежи  
Администрации городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

Муниципальное бюджетное учреждение  
Городской центр  
психолого-медико-социального сопровождения  
«ИНДИГО»

*Памятка для родителей  
«Не пропусти беду!»*



Уфа-2017

### **Как уберечь ребенка от употребления психоактивных веществ?**

Если соблюдать определенные профилактические меры, можно уберечь ребенка от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются в жизнь, но в совокупности они дают положительный результат.

#### **Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет подростка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они, эти другие, и что они посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом и старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### **Слушайте друг друга**

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

#### **Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно с ним. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

#### **Проводите время вместе**

Хорошо, когда родители вместе с ребенком занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают совместный досуг. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

### **Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Поэтому важно постараться принять участие в организации досуга друзей и самого ребенка, то есть привлечь их к занятиям спортом либо творчеством.

#### **Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, что вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

#### **Показывайте пример**

Если Вы хотите, чтобы ваши дети были мотивированы на здоровый образ жизни и испытывали неподдельный интерес к определенным вещам, показывайте им положительный пример:

- отказываясь от предложенной сигареты, алкогольных напитков;
- соблюдая режим дня и рациональное питание;
- занимаясь спортом, закаляясь и т.д.

#### **Научите ребенка говорить «Нет!»**

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтовать с родителями и учителями.
- Спасибо, нет. Если я приму наркотик, я потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Я выбираю здоровый образ жизни.

### **Запомните! Любые наркотики – ЯД!**

*Автор-составитель:  
специалист по социальной работе с молодежью Е.Е.Гусакова*

