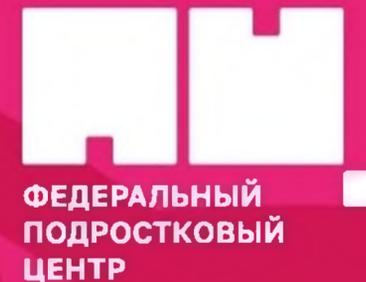


РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ



# КАК РОДИТЕЛЯМ ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКАМИ О НАРКОТИКАХ И АЛКОГОЛЕ?

ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ



Эти примеры помогут вам начать важные разговоры с вашим подростком о наркотиках и алкоголе. Главное – быть открытыми, честными и готовыми слушать. Такие беседы укрепляют доверие и помогают подросткам принимать осознанные решения. Помните: ваш голос имеет значение!

## ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Пример:

«Если твои друзья предложат тебе выпить или попробовать наркотики, как ты планируешь ответить? Давай обсудим несколько вариантов отказа.»

## КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Пример:

«Как ты думаешь, почему реклама алкоголя так популярна? Почему некоторые люди могут считать, что это нормально? Давай подумаем вместе.»

## УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Пример:

«В нашей семье мы считаем, что до 18 лет алкоголь не должен употребляться. Это правило важно для твоего здоровья и безопасности.»

## АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Пример:

«Мне интересно узнать, что ты думаешь об употреблении алкоголя среди твоих друзей. Как ты на это смотришь?»

## ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Пример:

Пример: «Я стараюсь вести здоровый образ жизни и не злоупотреблять алкоголем.

Я верю, что это делает меня лучше как родителя и примером для тебя.»

## СОЗДАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЫ

Пример:

«Давай поговорим о чем-то важном. Я заметила, что в школе обсуждают алкоголь и наркотики. Мне важно знать, что ты об этом думаешь.»

## ПОДДЕРЖКА И ГОТОВНОСТЬ ПОМОЧЬ

Пример:

«Если ты когда-нибудь почувствуешь давление или возникнут трудности, знаешь, что я всегда здесь для тебя. Ты можешь поговорить со мной о чем угодно.»

## РЕГУЛЯРНЫЕ БЕСЕДЫ

Пример:

«Давай сделаем так: раз в месяц будем обсуждать темы, которые нас волнуют. Это поможет нам оставаться на одной волне.»