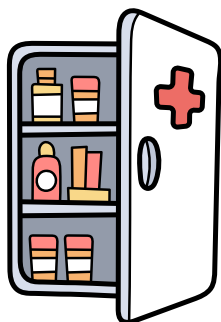




ГОВОРИМО З ДІТЬМИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ У ПОБУТОВОМУ ПРОСТОРІ

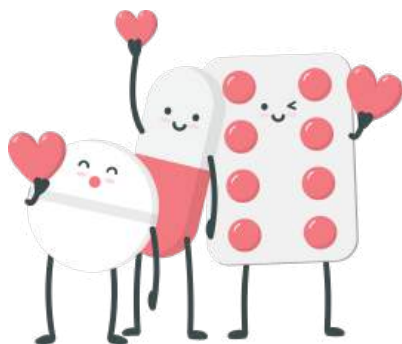


ДОМАШНЯ АПТЕЧКА: ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ



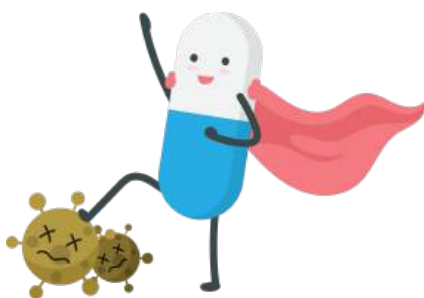
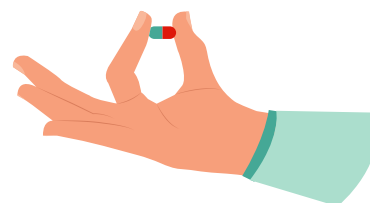
Зберігайте ліки у недоступному для дітей місці!
Батьки втомлюються, а діти спритні.

Промовляйте фразу: ліки можна пити лише у присутності батьків. Повторюйте її, наголошуючи на важливості, але без занудства.



Поясніть, що пігулка хоч і приємна на смак, **але** далеко не «цукерка або смакота».

Не приймайте ліки при дітях, тому що вони люблять повторювати за дорослими.



Зберігайте дитячі препарати окремо від дорослих, щоб уникнути ненавмисного передозування.

Завжди прибирайте ліки зі столу, навіть якщо вам потрібно випити його через кілька годин.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ЛІКИ У БУДИНКУ, ДЕ Є ДИТИНА?



- В недоступному для дитини місці, високо і бажано поза увагою дитини, в шафі, яка буде міцно замкнена.
- Краще не приймай жодних ліків на очах своєї дитини. Діти люблять наслідувати своїх батьків.

Дитячі ліки повинні зберігатися в їх оригінальних упаковках з інструкціями, щоб уникнути прийому не тих ліків та передозування дитини препаратами. **Бажано зберігати дитячі ліки окремо від дорослих. Давати дитині ліки для дорослих категорично не рекомендується**, тому що можна помилитися з дозуванням, навіть розрізаючи таблетки на половинки та чверті.



Ніколи не називайте ліки цукерками. Це може спантеличити дитину і вона може з'їсти таблетки, вважаючи їх цукерками. Називайте речі своїми іменами та поясніть дитині значення слова «ліки», при цьому не залякуючи її. Також правильним буде допомогти дитині зрозуміти, що не варто пити щось незнайоме без дозволу батьків, щоб уникнути трагічних наслідків.

Як допомогти дитині, яка проковтнула небезпечні або непотрібні для неї ліки?

Перші заходи для порятунку дитини у разі отруєння ліками:

Необхідно спробувати викликати блювання у дитини.

Покладіть дитину животом до себе на коліна таким чином, щоб її голова дивилася в підлогу, і необхідно засунути їй до рота свої два пальці, обережно натискаючи на основу язика.

Такими діями спробуйте викликати у неї блювоту. **Якщо не виходить з першого разу, змусьте випити дитину склянку або навіть дві склянки кип'яченої води і знову спробуйте викликати у неї блювоту.**

Якщо ж ваші спроби виявилися безрезультатними, найкраще **викликати швидку допомогу**, або самостійно **доставити дитину до лікарні.**



УВАГА! Варто звернутися до лікаря, навіть у тому випадку, якщо у дитини все ж таки вдалося викликати блювотний рефлекс – частина ліків могла залишити його організм, а частина, можливо, встигла всмоктатися. Коли поїдете до лікарні, не забудьте захопити з собою упаковку або пляшечку з-під тих ліків, які дитина випила. Такий захід дозволить лікарям швидше та ефективніше впоратися з проблемою.



Навіть найпростіші вітаміни, прийняті в надмірно великій дозі, можуть призвести до негативних наслідків, до алергії тощо

УВАГА! Якщо дитина випила якусь отруйну рідину, то в жодному разі не можна викликати у неї блювоту. Такі рідини можуть призвести до опіку слизової оболонки стравоходу і шлунку. У цій ситуації найкраще прополоскати дитині рота, дати випити склянку молока і негайно вирушити з нею в лікарню, не забувши, знову ж таки взяти з собою пляшечку з-під тієї речовини, яка спричинила отруєння.

Дорослі повинні стежити, щоб усі ліки, таблетки та отруйні рідини завжди знаходилися в недоступному для дітей місці. Це стосується не тільки небезпечних або непотрібних для дитини ліків, а й таких, які призначені дитини.

УВАГА! Якщо дитина випила таблетки, призначені дорослим людям, наприклад, знеболювальні, заспокійливі або знижувальні тиск ліки, то навіть найменша їхня доза може призвести до важкого отруєння.



Забираючи в найдальший і недоступний кут ліки та таблетки, **не забувайте про спиртні напої.** Дитячий організм чутливий і навіть один-два ковтки будь-якого алкогольного напою з гарної пляшки може призвести до зупинки дихання у дітей.

Прибирайте подалі препарати побутової хімії та звертайте увагу чим займається і з чим намагається грати ваша дитина. Тоді ви ніколи не зіткнетеся з небезпечними ситуаціями лікарського чи будь-якого іншого отруєння.

ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ШКОДУ АЛКОГОЛЮ?

Батьки повинні надати дитині знання і розвинути такі навички та вміння, які були б корисні в ситуації небезпеки. Ми маємо усі можливості, щоб попередити або знизити ризики, які можуть бути “приховані” в наших родинах.



Говоріть з дитиною про шкоду алкоголю якомога раніше.

За статистикою діти, яким батьки розповідали про шкідливий вплив, вдвічі рідше вживають алкоголь у підлітковому віці. Коли з новин ви дізнаєтеся про нещасний випадок, який стався через зловживання алкоголем, поговоріть про це з дитиною (навіть якщо їй всього 7 років).

Встановлюйте чіткі очікування

Для 7-10 р.: «Коли можна пити алкогольні напої? Правильно - тільки в дорослому віці».

Для 11-13 р.: «Я маю піклуватися про твоє здоров'я. Я знаю, що деякі твої однолітки пробують алкоголь. Ймовірно, тобі це теж цікаво. Ти завжди можеш розповісти мені все або запитати у мене те, що тебе цікавить. Адже я не хочу, щоб ти пробував алкоголь. Це принесе тобі багато шкоди».

Для 14-17 р.: «Коли ти станеш дорослим, ти сам зможеш вирішувати, пити тобі алкогольні напої чи ні. Але зараз я відповідаю за тебе. Вживання алкоголю є порушенням закону. Крім того, це небезпечно для тебе. Я хочу, щоб ти дбав про свою безпеку, і щоб у тебе було краще життя зараз і в майбутньому».



Озвучуйте дитині факти ще до того, як вони знадобляться.

Підліток може сказати вам: «Багато моїх однокласників вже пробували алкоголь. Чому я повинен чекати, поки я виросту?»

У відповідь наведіть йому такі аргументи:

- оскільки твій мозок все ще розвивається, вживання алкоголю змінює його роботу. Алкоголь робить тебе менш розумним і нездатним контролювати свої вчинки, про які згодом пошкодуєш;
- у дітей, які пробують алкоголь, імовірність розвитку алкогольної залежності в 4 рази вища, ніж у тих, хто вперше спробував його після 20 років;
- це може погано позначитися на твоїй фізичній формі. Цей аргумент може бути особливо переконливим для дітей, які займаються спортом або стежать за своєю вагою.

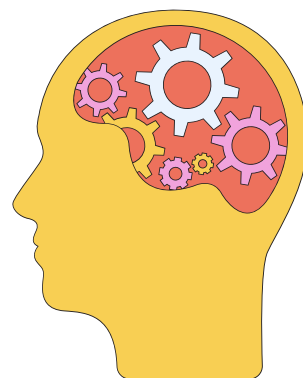


Залишайтеся відкритими для спілкування.

Діти часто перевіряють, чи не занадто бурхливо реагують батьки, перш ніж розповісти їм про свої проблеми. Тому, коли дитина розповідає вам, як її однокласники пробували алкоголь, не поспішайте говорити: «Це жахливо!» Наберіться терпіння і розпитайте дитину. Не засуджуйте її, але підведіть до думки про шкodu алкоголю. Ставте навідні запитання: «Що в цей час робили інші діти?», «Чи хотів ти теж спробувати? Чому?», «Чим все закінчилося?» тощо...

Навчайте дитину, а не намагайтеся контролювати.

Ви не зможете контролювати дитину, коли вона знаходиться поза вашим полем зору. Але ви можете прищепити їй правильні цінності і здоровий глузд. Подавайте дитині хороший приклад і розмовляйте з нею. Ставте дитині питання, щоб змусити її задуматися про те, що для неї важливо і ким вона хоче бути. Уважно слухайте, що вам розповідає дитина. Так ви зможете багато чого зрозуміти про дитину.



Розповідайте дитині про різні ситуації, у які вона може потрапити та придумайте з дитиною стратегії поведінки в різних ситуаціях.



Переконайтеся, що у дитини є інші способи проводити вільний час.

Підлітки постійно випробовують себе в нових ситуаціях. Їм потрібен азарт і ризик. Тому заохочуйте дитину безпечно задовольняти свої потреби. Наприклад, вона може кататися на скейтборді, займатися скелелазінням або записатися на курси акторської майстерності.

Навчіть дитину говорити «ні».

- Коли батьки вимагають від дитини повного підпорядкування, згодом вона не вміє відмовляти.
- Коли дитина намагається заперечувати вам, вислухайте її аргументи і постарайтеся знайти рішення, яке влаштує вас обох.

Приклади відповідей «ні»: ні, дякую, я не п'ю; ні, дякую, я буду пити сік/воду; ні, дякую, батьки мені забороняють.



Якщо дитина вже спробувала алкоголь, поговоріть з нею про безпеку в таких ситуаціях: «Напевно, тобі цікаво, як діє алкоголь, і тобі захотілося спробувати. Але ти заздалегідь не можеш знати, як відреагує твій організм. Що ти можеш зробити для того, щоб забезпечити собі безпеку?

Дитина може:

- спілкуватися з іншими підлітками, які не вживають алкоголь, у вільний час займаються своїми хобі;
- попросити батьків рідше вживати алкоголь (якщо вони вживають) вдома або взагалі відмовитися;
- попросити друга, який теж не вживає, піти з нею на вечірку для взаємної підтримки;
- придумайте з дитиною план на випадок, якщо на вечірці усі будуть пити алкогольні напої.

Розвивайте у дитини емоційний інтелект.

Навчіть дитину розпізнавати свої емоції і справлятися з ними. Допоможіть їй знайти позитивні способи долати стрес. Підлітки в таких випадках часто вдаються до алкоголю, особливо якщо у них немає більш здорових способів справлятися зі своїми почуттями.



ЩО МОЖЕ СВІДЧИТИ ПРО ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН: ОЗНАКИ, СИМПТОМИ

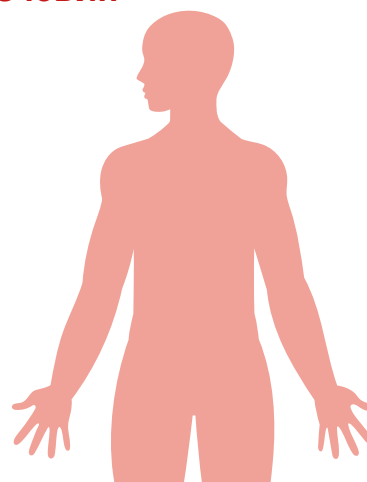
Дитяча наркоманія - небезпечне явище, що виникає в результаті прийому наркотичних засобів, седативних препаратів, галюциногенних речовин, що впливають на психіку дитини.



Ознаки і симптоми, що можуть свідчити про вживання наркотичних речовин

Фізичні ознаки:

- розширені або звужені зіниці;
- уповільнена мова чи підвищена балакучість;
- неадекватні реакції;
- втрата моторних навичок;
- раптове зменшення чи збільшення ваги тіла;
- зміна зовнішнього вигляду;
- втрата інтересу до особистої гігієни;
- підвищене потовиділення;
- істотні зміни годин активності і сну;
- розлади функцій шлунково-кишкового тракту.



Зміни в поведінці:

- раптові і регулярні зміни настрою: з радості і жвавості до замкнутості, похмурості або агресії;
- мова стає незв'язною і нелогічною;
- знижується концентрація уваги;
- підвищена облудність та інші ознаки потаємної поведінки;
- незвичайна дратівливість і агресивність або депресія ворожість до усього, розмови про самогубство;
- пропажа з будинку цінностей, одягу і техніки;
- незвичайні прохання дати грошей;
- втрата інтересу до колишніх своїх захоплень, спорту, навчання;
- часті пропуски занять у школі.

Краща профілактика наркозалежності – здоровий спосіб життя. Це є однією з основних умов збереження здоров'я дитини. А здоров'я – це основа для реалізації фізичних, психічних можливостей особистості.

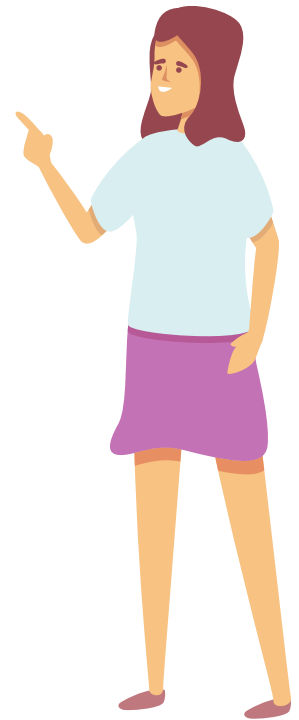
ПРОФІЛАКТИКА ПОБУТОВОГО ТРАВМАТИЗМУ



Побутовий травматизм найпоширеніший, і причина його в більшості випадків – неуважність батьків і дорослих, які не лише залишають дитину без нагляду, але і залишають в доступних місцях небезпечні для дитини предмети, не закривають вікна, не звертають увагу на знервований чи роздратований стан дитини, часту зміну настрою і тому подібне.

Основні види травм, які діти можуть отримати та їхні причини:

- опіки від гарячої плити, посуду, їжі, окропу, пари, праски, інших електроприладів і відкритого вогню;
- падіння з ліжка, вікна, столу і сходинок тощо;
- задуха від дрібних предметів (монет, гудзиків, гайок тощо);
- отруєння побутовими хімічними речовинами (інсектицидами, миючими рідинами, відбілювачами);
- ураження електричним струмом від несправних електроприладів, оголених дротів, від втикання голок, ножів і інших металевих предметів в розетки і настінну проводку.
- вживання засобів побутової хімії, таких як розчинники, клеї, які широко використовуються підлітками у разі їх доступності і дешевизни. До наркотичних засобів можна віднести алкоголь і тютюн.
- прийом снодійних засобів особливо з алкоголем для посилення ейфорії. Подібна "асоціація" процес руйнування особистості збільшує в кілька разів.



Дитячий травматизм – серйозна проблема, проте, якщо батьки стежитимуть за своєю дитиною і навчать її правилам безпеки, багатьох травм вдасться уникнути. Завдання батьків – максимально захистити свою дитину.